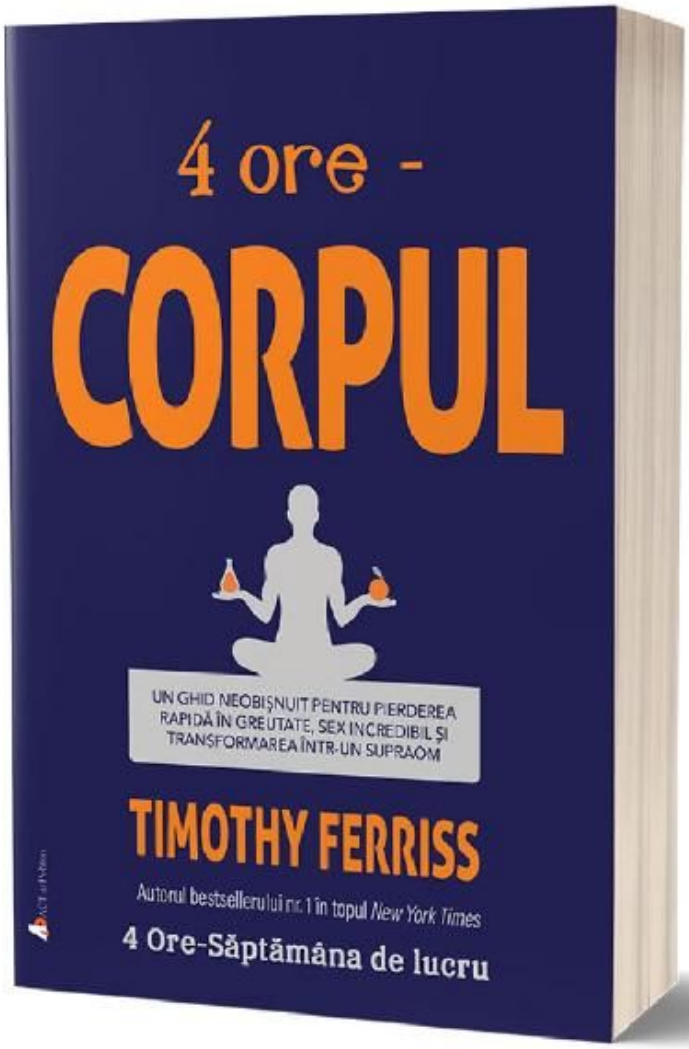

4 ore -
CORPUL
UN GHID NEOBIȘNUIT PENTRU PIERDEREA RAPIDĂ ÎN GREUTATE, SEX INCREDIBIL ȘI TRANSFORMAREA ÎNTR-UN SUPRAOM
TIMOTHY FERRISS
Autorul bestsellerului nr. 1 în topul New York Times
4 Ore-Săptămâna de lucru

Timothy Ferriss

4 ORE – CORPUL

UN GHID NEOBIŞNUIT PENTRU PIERDEREA RAPIDĂ ÎN GREUTATE, SEX INCREDIBIL ŞI TRANSFORMAREA ÎNTR-UN SUPRAOM

Traducere din limba engleză de
Ana Mănescu
Editura ACT şi Politon
2018

Timothy Ferriss
THE 4-HOUR BODY
Copyright © 2010

Originally published by Crown Archetype, an imprint of the
Crown Publishing Group,
a division of Random House, Inc., New York

Această traducere este publicată prin acordul cu Harmony Books,
marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Penguin Random House LLC

© 2018 Editura ACT şi Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: Ana Mănescu
Redactor: Ines Simionescu
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu
Editor: Maria Nicula
Coperta: Marian Iordache
Copyright Manager: Andrei Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
FERRISS, TIMOTHY
4 ore – Corpul/ Timothy Ferriss; trad.: Ana Mănescu.
– Bucureşti: ACT şi Politon, 2018
ISBN 978-606-913-362-0
I. Mănescu, Ana (trad.)
159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine şi tuturor normelor şi principiilor etice şi sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate şi lipsă de

respect față de autor şi față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtăşiți cu ceilalți informațiile importante, valorile şi lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect şi responsabil.

Pentru părinții mei, care l-au învățat pe drăcuşorul împielițat că e bine să facă lucrurile în felul său. Vă iubesc pe amândoi şi vă datorez totul. Mamă, te rog să mă ierți pentru toate experimentele nebuneşti.

Susțineți demersurile ştiințifice pozitive – 10% din drepturile de autor sunt donate pentru cercetări care vizează vindecarea, inclusiv pentru activitatea excelentă desfăşurată la St. Jude Children's Research Hospital[1].

4 ORE – CORPUL

AVERTISMENTUL LUI TIM

Te rog, nu fi prost şi nu te omorî cu zile. Ne-ar face pe amândoi tare nefericiți.
Consultă un medic înainte de a pune în practică orice idee din această carte.

AVERTISMENTUL EDITURII

Materialul din această carte este scris în scop strict informațional. Din moment ce fiecare om este unic, ar trebui să dai dovadă de precauție şi să consulți un specialist în domeniul sănătății înainte să încerci dieta, exercițiile şi tehnicile descrise aici. Autorul şi editura îşi declină responsabilitatea pentru orice efecte nefavorabile care ar

[1] Spitalul pentru Tratament şi Cercetare Pediatrică St. Jude. (n.ed.)

putea rezulta din folosirea sau aplicarea informațiilor conținute în acest volum.

PE UMERII TITANILOR

Nu sunt expert. Sunt ghid şi explorator.

Dacă găseşti ceva excelent în această carte, se datorează minților geniale care au contribuit cu resurse şi referințe, precum şi în calitate de critici, colaboratori şi corectori. Dacă găseşti ceva ridicol în această carte, e pentru că nu le-am ascultat sfaturile.

Deşi sunt sute de oameni cărora le sunt îndatorat, doresc să le mulțumesc câtorva dintre ei în avans, aşa că îi enumăr aici în ordine alfabetică (mai multe nume se regăsesc în *Mulțumiri*):

Alexandra Carmichael
Andrew Hyde
Ann Miura-ko, doctor în ştiințe
Barry Ross
Ben Goldacre, doctor în ştiințe
Brian MacKenzie
Casey Viator
Chad Fowler
Charles Poliquin
Charlie Hoehn
Chris Masterjohn
Chris Sacca
Club H Fitness
Craig Buhler
Daniel Reda
Dave Palumbo
David Blaine
Dean Karnazes
Dorian Yates
Doug McGuff, doctor în ştiințe
Dr. John Berardi
Dr. Justin Mager
Dr. Lee Wolfer
Dr. Mary Dan Eades
Dr. Michael Eades
Dr. Ross Tucker
Dr. Seth Roberts
Dr. Stuart McGill
Dr. Tertius Kohn
Dr. Timothy Noakes
Dustin Curtis
Ellington Darden, doctor în ştiințe
Eric Foster
Gary Taubes
Gray Cook
Jaime Cevallos
JB Benna
Jeffrey B. Madoff
Joe DeFranco
Joe Polish
John Romano
Kelly Starrett
Marie Forleo
Mark Bell
Mark Cheng
Marque Boseman
Marty Gallagher
Matt Brzycki
Matt Mullenweg
Michael Ellsberg
Michael Levin
Mike Mahler
Mike Maples
Nate Green
Neil Strauss
Nicole Daedone
Nina Hartley
Pavel Tsatsouline
Pete Egoscue
Phil Libin
Ramit Sethi
Ray Cronise
Scott Jurek
Sean Bonner
Tallulah Sulis
Terry Laughlin
The Dexcom Team (în special lui Keri Weindel)
The OneTaste Team
The Kiwi
Thomas Billings
Tracy Reifkind
Trevor Claiborne
Violet Blue
William Llewellyn
Yuri V. Griko, doctor în ştiințe
Zack Even-Esh

ÎNCEPE DE AICI

Oare istoria a consemnat măcar un singur caz în care majoritatea să aibă dreptate?

– Robert Heinlein

Ador experimentele fără şanse de izbândă. Le fac şi eu tot timpul.

– Charles Darwin

MAI SLAB, MAI MARE, MAI RAPID, MAI PUTERNIC?
Cum să foloseşti această carte

MOUNTAIN VIEW, CALIFORNIA, ora 22, VINERI

Amfiteatrul Shoreline duduia de muzică rock.

Mai bine de 20.000 de oameni îşi făcuseră apariţia în cea mai mare sală de concerte din nordul Californiei pentru a-i asculta pe Nine Inch Nails[2], care cântau tare şi cu simţ de răspundere, în ceea ce se aştepta să fie ultimul lor turneu.

În culise avea loc un divertisment mai puţin obişnuit.

„Frate, intru în cabină să-mi fac nevoile şi când mă uit dincolo, văd creştetul lui Tim ţintindu-se deasupra paravanului. Făcea, în pana mea, genuflexiuni în toaleta bărbaţilor într-o linişte mormântală."

Glenn, videograf şi un prieten de-al meu, a izbucnit în râs în timp ce-mi imita tehnica. Ca să fiu sincer, trebuia să îşi ţină coapsele paralele.

---

[2] Nine Inch Nails – formaţie de rock industrial, fondată în 1988 de Trent Reznor în Cleveland, Ohio. (n.ed.)

„Patruzeci de genuflexiuni, ca să fim exacți”, am precizat eu.

Kevin Rose, fondatorul Digg, unul dintre primele 500 cele mai populare site-uri din lume, începu şi el să râdă şi ridică o bere în cinstea incidentului. Eu, pe de altă parte, eram nerăbdător să trec la evenimentul principal.

În următoarele 45 de minute, am mâncat aproape două pizze mari cu pui la grătar şi trei pumni de nuci asortate, adică aproximativ 4.400 de calorii. Era a patra mea masă în ziua respectivă, după ce începusem cu un mic dejun constând din două pahare cu suc de grepfrut, o cană mare de cafea cu scorțişoară, două croissante cu ciocolată şi două gheare de urs[3].

Cea mai interesantă parte a poveştii a început mult după ce Trent Reznor a părăsit scena.

Aproape 72 de ore mai târziu, mi-am testat procentul de grăsime corporală cu un analizor cu ultrasunete proiectat de un fizician de la Laboratorul Național Lawrence Livermore.

Măsurătorile progresului făcut de la ultimului meu experiment indicau că procentul de grăsime corporală scăzuse de la 11,9% la 10,2%, adică o reducere cu 14% a grăsimii totale, în 14 zile.

Cum? Printre altele, datorită dozelor de usturoi, trestie de zahăr şi extracte de ceai pe care le-am luat programat.

Procesul nu era chinuitor. Nu era greu. Nu necesita decât mici schimbări. Mici schimbări care, deşi aşa păreau luate ca atare, produceau schimbări enorme când erau folosite laolaltă.

Vrei să prelungeşti timpul biologic de înjumătățire[4] al cafeinei care arde grăsimi? Naringenina, o mică şi utilă moleculă din sucul de grepfrut, poate face asta.

---

[3] *Bear-claws*, în original; produse de patiserie, umplute de obicei cu cremă de migdale, specifice SUA. (n.ed.)

[4] Timp de înjumătățire – parametru farmacocinetic, definit ca timpul necesar scăderii la jumătate a concentrației unei substanțe active, medicament în plasmă. El este influețat la început de modul de

Ai nevoie să îți creşti sensibilitatea la insulină înainte de a te ghiftui o dată pe săptămână? Adaugă pur şi simplu nişte scorțişoară la pateurile tale de sâmbătă dimineața, şi poți rezolva treaba.

Vrei să îți diminuezi glucoza din sânge timp de 60 de minute în timp ce mănânci o mâncare bogată în carbohidrați, fără să te simți vinovat? Există câteva opțiuni.

Dar 2% din grăsimea corporală în două săptămâni? Cum poate fi posibil, dacă numeroşi medici generalişti susțin că este *imposibil* să dai jos mai mult de un kilogram de grăsime pe săptămână? Iată şi tristul adevăr: majoritatea regulilor generale – acesta fiind doar un exemplu – nu au fost testate în mod practic în ceea ce priveşte excepțiile.

Nu îți poți schimba tipul de fibră musculară? Sigur că poți. La naiba cu genetica!

Calorii asimilate şi calorii eliminate? Doar o teorie incompletă, în cel mai bun caz. Am slăbit în timp ce mâncam dezgustător de mult. Slăvită fie prăjitura cu brânză!

Şi lista continuă.

E evident că regulile necesită să fie oarecum rescrise.

Şi tocmai asta face această carte.

Jurnalul unui om nebun

Primăvara anului 2007 a fost o perioadă plină de entuziasm pentru mine.

După ce a fost refuzată de 26 de edituri dintr-un total de 27, prima mea carte tocmai ajunsese pe lista de bestselleruri a *New York Times* şi părea să se îndrepte spre primul loc în categoria literaturii de afaceri, unde a şi ajuns de altfel, câteva luni mai târziu. Nimeni n-a rămas mai înmărmurit decât mine.

Într-o dimineață deosebit de frumoasă în San Jose, am avut primul meu interviu telefonic important cu Clive Thompson de la revista *Wired*. În timpul discuției care a precedat interviul, mi-am cerut scuze dacă aveam să par

---

distribuție a medicamentului, iar apoi predominant de epurarea sa. (n.ed.)

surescitat. Chiar eram. Tocmai terminasem un antrenament de 10 minute care urmase unui espresso dublu pe stomacul gol. Era un nou experiment care avea să mă ducă la o grăsime corporală ce se putea exprima printr-o singură cifră, doar cu două astfel de şedinţe pe săptămână.

Clive voia să vorbească cu mine despre e-mail şi site-uri Web, precum Twitter. Înainte să începem, şi ca să trecem de la discuţia despre antrenament, am glumit că principalele temeri ale omului modern ar putea fi reduse la două: e-mail-uri prea multe şi luarea în greutate. Clive a râs şi a fost de acord. Apoi am trecut mai departe.

Interviul a mers bine, dar această glumă improvizată mi-a rămas în minte. Am repetat-o în faţa a zeci de oameni în decursul lunii următoare şi reacţia a fost mereu aceeaşi: erau de acord şi dădeau din cap.

Se părea că această carte trebuia scrisă.

În general, lumea crede că sunt obsedat de managementul timpului, dar nu a văzut cealaltă obsesie a mea – mult mai legitimă, mult mai ridicolă.

Am înregistrat aproape fiecare antrenament pe care l-am făcut de la vârsta de 18 ani. Am efectuat mai bine de 1.000 de analize de sânge[5] din 2004 încoace, uneori la fiecare două săptămâni, urmărind totul, de la tabelele complete de lipide, insulină şi hemoglobină glicată (HB A1c) până la IGF-1[6] şi testosteron liber. Am importat agenţi de creştere a celulelor stem din Israel pentru a stopa leziuni „permanente” şi am călătorit cu avionul la cultivatori de ceai din China pentru a discuta ce efecte are ceaiul Pu-Erh asupra slăbirii. Pe scurt, am cheltuit mai mult de 250.000 de dolari pe testări şi tot soiul de pilule în ultimul deceniu.

Aşa cum unii oameni îşi decorează casele cu mobilier sau artă avangardistă, eu m-am dotat cu pulsometre, ecografe şi

---

[5] Teste multiple se fac adesea dintr-o singură analiză de sânge de 10-12 eprubete. (n.aut.)

[6] Abreviere de la *insulin-like growth factor* – factor de creştere de tip insulinic. (n.ed.)

aparatură medicală pentru a măsura totul, de la recția galvanică a pielii până la somnul REM. Bucătăria şi baia mea arată ca o cameră de gardă.

Dacă ți se pare o nebunie, ai dreptate. Din fericire, nu trebuie să fii un cobai pentru a beneficia de una.

În ultimii doi ani[7], sute de bărbați şi femei au testat tehnicile din *4 ore – corpul* (4OC), iar eu am urmărit şi reprezentat grafic câteva sute dintre rezultatele lor (194 de persoane în această carte). Mulți au dat jos mai bine de 9 kilograme de grăsime în prima lună de adoptare a acestor tehnici şi pentru marea majoritate este prima oară când au reuşit să o facă.

De ce funcționează modalitățile de abordare 4 ore – corpul acolo unde altele eşuează?

Pentru că schimbările sunt fie mici, fie simple, şi adesea de ambele tipuri. Nu ai cum să nu înțelegi, iar rezultatele vizibile îți impun să continui. Dacă rezultatele sunt rapide şi măsurabile[8], autodisciplina nu este necesară.

Îți pot reda fiecare dietă populară în patru propoziții. Eşti pregătit?

- • Mănâncă mai multe legume verzi.
- • Mănâncă mai puține grăsimi saturate.
- • Fă mai mult sport şi arde mai multe calorii.
- • Mănâncă mai mulți acizi graşi omega-3.

Nu vom discuta nimic din toate astea. Nu pentru că nu funcționează – pentru că o fac... până la un punct. Dar nu este tipul de sfat care îți va face prietenii să te salute cu un „Ce #$%& ai făcut?!", fie că vorbim de întâlnirea la vestiar sau pe terenul de joc.

Aceasta necesită o abordare cu totul diferită.

---

[7] Cartea a apărut prima oară în anul decembrie 2010. (n.ed.)

[8] Nu doar observabile. (n.aut.)

Neașteptatul „cal negru”[9]

Să ne lămurim: nu sunt nici medic, nici doctor în științe. Sunt un strângător meticulos de date cu acces la mulți dintre cei mai buni atleți și oameni de știință ai lumii.

Asta mă pune într-o poziție destul de neobișnuită.

Pot să trag învățăminte din discipline și subculturi care rareori intră în contact și pot să testez diverse ipoteze folosind un tip de autoexperimentare pe care specialiștii din cadrul instituțiilor nu îl pot aproba (deși ajutorul lor din spatele scenei este crucial). Punând sub semnul întrebării premise fundamentale, este posibil să dai peste soluții simple și neobișnuite la probleme foarte vechi.

Grăsime în plus? Încearcă proteine luate programat și suc de lămâie înainte de mese.

Prea puțini mușchi? Încearcă ghimbir și varză acră.

Nu poți dormi? Încearcă să îți creești grăsimea saturată sau să te expui la frig.

Această carte include descoperirile a mai bine de 100 de doctori în diferite domenii, oameni de știință de la NASA, medici, atleți olimpici, antrenori profesioniști (de la NFL[10] la MLB[11]), deținători de recorduri mondiale, specialiști în reabilitare de la Super Bowl și chiar foști antrenori din Blocul de Est. Vei întâlni unele dintre cele mai incredibile specimene pe care le-ai văzut vreodată, inclusiv transformări înainte-și-după.

Nu am de păstrat o carieră academică de tipul „ori publici, ori ești mort” și acesta este un lucru bun. După cum mi-a spus un medic de la o cunoscută universitate de top, în timp ce luam prânzul:

---

[9] *Dark horse*, în original; candidatul sau jucătorul care intră în cursă și reușește să aibă un success neașteptat. (n.ed.)

[10] The National Football League (Liga Națională de Fotbal American). (n.tr.)

[11] Major League Baseball (Liga Majoră de Baseball). (n.tr.)

Suntem antrenați timp de 20 de ani să avem aversiune față de risc. Mi-ar plăcea să experimentez, dar aș risca tot ce am construit în peste două decenii de școală și pregătire. Aș avea nevoie de un colier care să-mi dea imunitate[12]. Universitatea nu ar tolera niciodată așa ceva.

Apoi a adăugat: „Tu ai putea fi «calul negru»".

Este o etichetă ciudată, dar avea dreptate. Și nu doar fiindcă nu am niciun prestigiu de pierdut. Dar sunt și un fost membru din domeniu.

Din 2001 până în 2009, am fost directorul executiv al unei companii de nutriție sportivă cu distribuție în mai mult de douăsprezece țări și, dacă noi chiar urmam regulile, a devenit clar că mulți alții nu o făceau. Nu era cea mai profitabilă opțiune. Am fost martor la minciuni neruşinate în tabelul cu informații nutriționale, la directori de marketing ce pregăteau bugetul pentru amenzi de la FTC[13] în așteptarea proceselor și la lucruri mult mai rele din partea unora dintre cele mai cunoscute mărci din domeniu[14]. Înțeleg cum și unde sunt înșelați consumatorii. Trucurile obscure în afacerile cu suplimente și nutriție pentru sportivi – rezultatele modificate ale „studiilor clinice" și etichetarea creativă fiind doar două exemple – sunt aproape aceleași în biotehnică ca și în industria farmaceutică.

Te voi învăța să identifici știința de doi bani și, prin urmare, sfaturile și produsele de doi bani[15].

---

[12] Referire la colierele de imunitate din emisiunea TV americană *Survivor*, care se oferă în circumstanțe deosebite concurenților, garantându-le intrarea în etapa următoare a concursului. (n.tr.)

[13] Federal Trade Commission (Comisia Federală de Comerț). (n.tr.)

[14] Există, desigur, și companii extraordinare care au departamente de cercetare și dezvoltare foarte bune și o etică intransigentă, dar sunt rare. (n.aut.)

[15] Nu am niciun fel de interes financiar în niciunul dintre suplimentele pe care le recomand în această carte. În cazul în care cumperi orice supliment de pe un link existent în carte, un comision de afiliere este

Într-o seară târziu, în toamna anului 2009, stăteam la masă şi mâncam cassoulet[16] şi pulpe de rață cu dr. Lee Wolfer, în norii de ceață cunoscuți ca San Francisco. În timp ce vinul curgea, îi povesteam fanteziile mele de a mă întoarce la Berkeley sau Stanford, pentru a urma un doctorat în ştiințe biologice. Am studiat pentru scurt timp neuroştiințele la Universitatea Princeton şi visam să am un DR. înaintea numelui. Lucrările lui Lee sunt publicate periodic în reviste care se bazează pe tehnica evaluării colegiale, iar ea s-a pregătit în cadrul unora dintre cele mai bune programe din lume, inclusiv la Universitatea California din San Francisco (UCSF) (medicină), Berkeley (masterat), Şcoala Medicală Harvard (rezidențiat), Institutul de Reabilitare din Chicago (bursă) şi Diagnosticare Spinală în Daly City, California (bursă).

Lee s-a mulțumit să zâmbească şi a ridicat paharul cu vin înainte de a răspunde:

„Tu – Tim Ferriss – poți face mai multe în afara sistemului decât în interiorul lui".

Un laborator de o persoană

Multe dintre aceste teorii au fost desființate doar atunci când vreun experiment decisiv le-a demascat incorectitudinea... prin urmare, munca de jos din orice ştiință... este făcută de către experimentator, care trebuie să-i menționă oneşti pe teoreticieni.

– Michio Kaku (Hyperspace), fizician teoretician şi cocreator al teoriei corzilor

Majoritatea inovațiilor în îmbunătățirea performanței (şi aparenței) încep cu animalele şi trec prin următoarea curbă de adoptare:

Cai de cursă → pacienți cu SIDA (din cauza atrofiei musculare) şi culturişti → atleți de elită → oameni bogați → noi restul

Ultima tranziție, de la cei bogați la publicul larg, poate dura şi 10-20 de ani, asta dacă chiar are loc. Adesea nu are.

---

trimis direct la organizația nonprofit DonorsChoose.org, care ajută şcolile publice din Statele Unite. (n.aut.)

[16] Rețetă din carne şi fasole specifică sudului Franței. (n.tr.)

Nu sugerez să începi să-ți injectezi substanțe ciudate care nu au fost testate niciodată pe oameni. Sugerez însă că agențiile guvernamentale (Departamentul de Agricultură al SUA[17], Administrația Americană a Alimentelor şi Medicamentelor[18]) sunt cu cel puțin 10 ani în urma cercetării actuale şi cu cel puțin 20 de ani în urma dovezilor convingătoare din domeniu.

Acum mai bine de un deceniu, un prieten apropiat pe nume Paul a fost implicat într-un accident de maşină şi a suferit leziuni la creier care i-au scăzut producția de testosteron. În ciuda tratamentelor suplimentare cu testosteron (creme, geluri, substanță injectabilă cu acțiune de scurtă durată) şi vizitelor pe la zeci de endocrinologi renumiți, continua să aibă simptomele unui nivel scăzut de testosteron. Însă totul s-a schimbat – efectiv peste noapte – imediat ce a trecut la testosteron enantat, o varietate rar întâlnită în practica medicală din Statele Unite. Cine i-a făcut sugestia? Un culturist cu vechime şi cunoştințe în biochimie. Nu ar fi trebuit să fie nicio diferență, însă a fost.

Medicii profită în mod normal de cei peste 50 de ani de experiență pe care culturiştii profesionişti o au în testarea şi chiar sintetizarea esterilor[19] de testosteron? Nu. Majoritatea medicilor îi consideră pe culturişti nişte amatori nepregătiți, iar culturiştii consideră că medicii au o aversiune prea mare față de risc pentru a face ceva inovativ.

Această separare a competenței înseamnă că ambele părți au parte de rezultate sub nivelul optim.

Să-ți laşi sănătatea pe mâna celui mai mare pachet de muşchi de la sală este o idee proastă, dar e important să cauți descoperiri, exceptându-i desigur pe suspecții obişnuiți.

---

[17] U.S. Department of Agriculture, în original. (n.ed.)

[18] Food and Drug Administration, în original. (n.ed.)

[19] Compus chimic rezultat dintr-un alcool şi un acid organic sau anorganic oxigenat prin eliminare de apă. (n.ed.)

Cei mai apropiați de o problemă sunt adesea cel mai puțin capabili să o vadă dintr-o perspectivă nouă.

În ciuda progresului incredibil din unele sectoare ale medicinei din ultima sută de ani, în 2009, un om în vârstă de 60 de ani se putea aştepta să trăiască, în medie, cu numai 6 ani mai mult decât un om în vârstă de 60 de ani de la 1900.

Dar eu? Eu plănuiesc să ajung la 120, mâncând în continuare cele mai bune antricoate pe care le pot găsi. Însă, mai multe despre asta mai târziu.

Este suficient să spun că pentru soluții neobişnuite trebuie să cauți în locuri neobişnuite.

Viitorul este deja aici

În lumea de azi, chiar dacă se finanțează testări corespunzătoare pentru studiile de obezitate, ca să dau doar un singur exemplu, ar putea dura 10-20 de ani pentru a se obține rezultatele. Eşti pregătit să aştepți?

Sper că nu.

„Kaiser nu poate vorbi cu UCSF, care nu poate vorbi cu Blue Shield[20]. *Tu* eşti arbitrul informației tale despre sănătate." Acestea sunt cuvintele unui chirurg-şef de la UCSF, care m-a încurajat să-mi iau documentele cu mine înainte ca arhiva spitalului să le revendice ca fiind proprietatea sa.

Şi acum, veştile bune: cu puțin ajutor, nu a fost niciodată mai uşor să colectezi câteva date din cercetare (la un cost mic), să le urmăreşti (fără pregătire) şi să faci mici schimbări care să genereze rezultate incredibile.

Diabetici de tipul 2 care renunță la medicație la 48 de ore după ce au început schimbarea regimului alimentar? Persoane în vârstă imobilizate în căruciorul cu rotile care merg din nou după 14 săptămâni de antrenament? Nu e vorba de lucruri ştiințifico-fantastice. Se fac în ziua de azi. Aşa cum a spus William Gibson, care a inventat sintagma „spațiu cibernetic":

---

[20] *Scutul albastru*, organizație medicală nonprofit din San Francisco. (n.tr.)

„Viitorul este deja aici – numai că e distribuit inegal”.

Principiul 80 pe 20: de pe Wall Street la Maşina Umană

Această carte este proiectată să îți dea cele mai importante 2,5% din instrumentele necesare pentru remodelarea corpului şi pentru o mai bună performanță. Un istoric scurt poate explica acest curios procent de 2,5%.

Vilfredo Pareto a fost un controversat economist-devenit-sociolog care a trăit între 1848 şi 1923. Lucrarea sa fundamentală, *Cours d'économie politique* (Curs de economie politică), a inclus o „lege” a distribuirii venitului puțin analizată pe atunci, care mai târziu avea să îi poarte numele: „Legea lui Pareto” sau „Distribuția Pareto”. Este mai popular cunoscută drept „Principiul 80/20”.

Pareto a demonstrat că, în societate, bogăția este distribuită profund inegal, dar predictabil – 80 la sută din avere şi din venit este produs şi deținut de 20 la sută din populație. A arătat, de asemenea, că acest principiu de 80/20 poate fi întâlnit aproape oriunde, nu doar în economie. De exemplu, 80% din mazărea de grădină a lui Pareto era produsă de 20% dintre păstăile de mazăre pe care le plantase.
În realitate, principiul 80/20 este adesea mult mai disproporționat.

Pentru a fi perceput ca un vorbitor fluent de spaniolă, de exemplu, ai nevoie de un vocabular activ de aproximativ 2.500 de cuvinte frecvent folosite. Asta îți va permite să înțelegi mai mult de 95% din orice conversație. Pentru a înțelege 98%, ai avea nevoie de cel puțin cinci ani de practică în loc de cinci luni. Făcând calculele, 2.500 de cuvinte reprezintă numai 2,5% din cele 100.000 de cuvinte estimate din limba spaniolă.

Aceasta înseamnă:

1. 1. 2,5% din materia totală oferă 95% din rezultatele dorite.

2. 2. Acelaşi procent de 2,5% oferă cu doar 3% mai puține beneficii decât de 12 ori mai mult efort depus.

Acest procent incredibil de valoros de 2,5% este cheia, pârghia lui Arhimede, pentru cei care vor să aibă cele mai bune rezultate în cel mai scurt timp. Şiretlicul este să găseşti acel 2,5%[21].

Această carte nu este menită a fi un tratat detaliat al tuturor lucrurilor legate de corpul uman. Scopul meu este să împărtăşesc ce am descoperit eu a fi acel 2,5% care furnizează 95% din rezultate privitor la remodelarea rapidă a corpului şi la îmbunătățirea performanței. Dacă ai ajuns deja la 5% grăsime corporală sau ridici 180 de kilograme la banca de forță, eşti în topul celor 1% şi de-acum în lumea câştigurilor incrementale. Această carte îi vizează pe ceilalți 99% care se pot bucura de beneficii aproape incredibile după o perioadă scurtă de timp.

Cum să foloseşti această carte – cinci reguli

Este important să urmezi cinci reguli în ce priveşte această carte. Dacă le ignori, o faci pe propriul risc.

REGULA NR. 1. GÂNDEŞTE-TE LA CARTEA ACEASTA CA LA UN BUFET.

Nu citi această carte de la început până la sfârşit.

Majoritatea oamenilor nu vor avea nevoie de mai mult de 150 de pagini pentru a se reinventa. Răsfoieşte cuprinsul, alege capitolele cele mai relevante şi renunță la restul... deocamdată. Pentru început, alege un scop cu privire la aspect şi unul cu privire la performanță.

Singurele secțiuni obligatorii sunt „Principiile de bază” şi „Punctul de plecare”. Iată câteva scopuri des întâlnite,

---

[21] Filosoful Nassim N. Taleb a observat o diferență importantă între limbă şi biologie pe care aş vrea să o subliniez: prima este în mare parte cunoscută, iar ultima este în mare parte necunoscută. Astfel, procentul nostru de 2,5% nu reprezintă 2,5% dintr-un volum de cunoştințe perfect finit, ci cel mai empiric valoros 2,5% din ceea ce ştim acum. (n.aut.)

împreună cu capitolele corespunzătoare, pentru a le citi în ordinea enumerată:

SCĂDEREA RAPIDĂ ÎN GREUTATE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”
Toate capitolele de la „Punctul de plecare”
„Dieta săracă în carbohidrați I şi II”
„Cum să obții un posterior perfect”
Număr total de pagini: 98

CREŞTEREA RAPIDĂ A MASEI MUSCULARE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”
Toate capitolele de la „Punctul de plecare”
„De la o manie la alta”
„Protocolul lui Occam I şi II”
Număr total de pagini: 97

CREŞTEREA RAPIDĂ A PUTERII

Toate capitolele de la „Principiile de bază”
Toate capitolele de la „Punctul de plecare”
„Cum să devii supraom fără efort” (putere pură, creştere musculară minoră)
„Pre-abilitare: protejarea corpului de leziuni”
Număr total de pagini: 92

SENTIMENTUL RAPID AL BUNĂSTĂRII TOTALE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”
Toate capitolele de la „Punctul de plecare”
Toate capitolele de la „Îmbunătățirea sexului”
Toate capitolele de la „Îmbunătățirea somnului”
„Remedierea leziunilor «permanente»”
Număr total de pagini: 143

Odată ce ai selectat strictul necesar pentru a începe, apucă-te de treabă.

Apoi, după ce te-ai angajat să urmezi un plan de acțiune, adânceşte-te din nou în carte în clipele de răgaz şi explorează. Fiecare capitol conține sfaturi practice imediate,

aşa că nu desconsidera nimic, bazându-te doar pe titlu. Chiar dacă mănânci carne (ca mine), de exemplu, vei beneficia de pe urma capitolului „Maşina fără carne”.

Însă nu citi totul deodată.

REGULA NR. 2. SARI PESTE ŞTIINȚĂ DACĂ ESTE PREA STUFOASĂ.

Nu trebuie să fii om de ştiinţă pentru a citi această carte.

Însă am inclus multe detalii interesante, pentru toți tocilarii şi curioşii. De multe ori, aceste detalii îți pot îmbunătăți rezultatele, dar nu constituie o lectură obligatorie. Astfel de secțiuni apar în casete cu titlul „Avantajul tocilarilor”, cu simbolul „AT”.

Chiar dacă ai fost intimidat de ştiinţă în trecut, te încurajez să răsfoieşti unele dintre aceste secțiuni AT – cel puțin câteva dintre ele îți vor oferi nişte momente „al naibii” de distractive şi îți vor îmbunătăți rezultatele cu 10% sau cam aşa ceva.

Dacă te simți vreodată copleşit, sari totuşi peste ele, din moment ce nu sunt obligatorii pentru rezultatele pe care le urmăreşti.

REGULA NR. 3. TE ROG SĂ FII SCEPTIC.

Nu considera că ceva este adevărat pentru că spun eu că este.

Iată cum îi place să spună legendarului dr. Timothy Noakes, autor sau coautor a mai bine de 400 de lucrări de cercetare publicate: „Cincizeci la sută din ceea ce ştim este greşit. Problema este că nu ştim care 50%”. Tot ce am scris în această carte funcționează, dar cu siguranță am greşit complet unele mecanisme. Cu alte cuvinte, cred că partea referitoare la „cum să” este 100% sigură, însă unele explicații cu privire la „de ce să” s-ar putea să fie desființate pe măsură ce învățăm mai multe.

REGULA NR. 4. NU FOLOSI SCEPTICISMUL CA SCUZĂ PENTRU LIPSA DE ACȚIUNE.

După cum mi-a spus bunul dr. Noakes despre un regim de antrenament olimpic: „[Abordarea] ar putea fi complet greşită, dar este o ipoteză care merită respinsă”.

Este important să cauți ipoteze care merită să fie respinse.

Ştiința începe cu bănuieli educate (a se citi: pe ghicite). Apoi urmează doar încercări şi eşecuri. Uneori emiți ipoteze corecte de la început. Mai des, faci greşeli şi dai peste descoperiri neaşteptate, care duc la noi întrebări. Dacă vrei să stai pe tuşă şi să faci pe scepticul cu normă întreagă, sistând orice acțiune până când se atinge consensul ştiințific, este alegerea ta. Dar trebuie să ştii că ştiința este deseori, din păcate, la fel de politică precum un dineu cu democrați şi republicani inveterați. În cel mai bun caz, consensul vine târziu.

Nu folosi scepticismul ca pe o scuză pentru lipsa de acțiune sau pentru a rămâne în zona ta de confort. Fii sceptic, dar pentru un motiv corect: deoarece cauți cea mai promițătoare opțiune pentru a o testa în viața reală.

Fii un sceptic *proactiv*, nu unul defensiv.

Dă-mi de veste dacă faci vreo descoperire grozavă sau dacă demonstrezi că mă înşel. Această carte va evolua datorită feedbackului şi ajutorului tău.

REGULA NR. 5. BUCURĂ-TE DE EA.

Am inclus multe experiențe ciudate şi multe greşeli doar pentru divertisment. Munca fără distracție n-are niciun haz.

O mare parte din conținut este menită să fie citită asemenea jurnalului unui om nebun. Bucură-te de el! Mai mult decât orice, aş vrea să-ți transmit bucuria explorării şi a descoperirii. Nu uita: nu e o temă pentru acasă. Parcurge-o în ritmul tău.

Secretul productivității de miliardar şi stilul de viață experimental

„Cum devii mai productiv?”

Richard Branson s-a lăsat pe spate şi s-a gândit o secundă. Sunetele tropicale ale oazei sale private, Insula Necker, se auzeau susurând în fundal. Douăzeci de oameni stăteau în jurul său, extrem de atenți, întrebându-se care ar fi răspunsul unui miliardar la una dintre marile întrebări – poate *cea* mai mare întrebare – din lumea afacerilor. Grupul fusese reunit de impresarul de marketing Joe Polish pentru a discuta opțiuni de creştere pentru Virgin Unite, compania

filantropică a lui Richard. Era unul dintre numeroasele sale noi proiecte ambițioase. Virgin Group avea deja peste 300 de companii, mai bine de 50.000 de angajați şi venituri de 25 de miliarde de dolari pe an. Cu alte cuvinte, Branson construise personal un imperiu mai mare decât PIB-ul unor țări în curs de dezvoltare. Apoi, a rupt tăcerea:

„Faceți sport".

Era serios şi a explicat: exercițiile fizice îi dădeau cel puțin patru ore în plus de timp productiv zilnic.

Briza răcoroasă i-a subliniat răspunsul ca un semn de exclamare.

4 ore – corpul este menită să fie mai mult decât o carte.

Văd *4 ore – corpul* ca pe un soi de manifest, o chemare la arme pentru un nou model mental de trai: stilul de viață experimental. Ține de tine – nu de medicul tău, nu de ziar – să înveți la ce reacționezi cel mai bine. Beneficiile depăşesc partea fizică.

Dacă înțelegi politica suficient de bine pentru a vota un preşedinte sau dacă ai achitat vreodată taxe, eşti capabil să înveți câteva dintre cele mai importante reguli ştiințifice pentru a-ți remodela corpul. Aceste reguli îți vor deveni prieteni, pe care să te bazezi şi în care să ai încredere 100%.

Asta schimbă totul.

Sper cu toată sinceritatea ca, dacă ai suferit din cauza nemulțumirii legate de corpul tău sau a confuziei privind dieta şi sportul, viața ta să se împartă acum în cea de dinaintea lecturii cărții *4 ore – corpul* şi cea de după lecturarea ei. Te poate ajuta să faci ceea ce majoritatea oamenilor ar considera că este supraomenesc, indiferent dacă e vorba de a pierde 45 de kilograme sau de a alerga 160 de kilometri. Toate funcționează.

Nu există o autoritate superioară în domeniu – există cauză şi efect.

Bine ai venit pe scaunul regizorului!

Alles mit Maß und Ziel[22],

---

[22] „Totul cu măsură şi cu un scop", în limba germană în original. (n.tr.)

Timothy Ferriss,
San Francisco, California, 10 iunie 2010

PENTRU PLĂCEREA TA DE A CITI

Testarea

Există zeci de teste menționate în cadrul acestei cărți. Dacă te întrebi vreodată: „Oare cum să testez?” sau te întrebi de unde să începi, lista „Cum să te testezi” de la pagina 495 reprezintă ghidul tău pas cu pas.

Note şi citări

Această carte este foarte bine documentată.

Este, de asemenea, destul de mare cât să strivească un pui de focă. Dacă ții morțiş să ți se încețoşeze privirea, poți găsi mai bine de 300 de citări ştiințifice pe www.fourhourbody.com/endnotes, împărțite pe capitole şi cu fraze relevante incluse.

Resurse

Pentru a te scuti de durerea de cap de a tasta adrese de internet lungi de un paragraf, toate adresele Web lungi au fost înlocuite cu o adresă scurtă www.fourhourbody.com care te va trimite în locul potrivit.

Ai înțeles? Bine. Să trecem acum la năzbâtii.

PRINCIPIILE DE BAZĂ – ÎNAINTE DE TOATE

Perfecțiunea este atinsă nu atunci când nu mai este nimic de adăugat, ci atunci când nu mai este nimic de înlăturat.

– Antoine de Saint-Exupéry

DOZA MINIMĂ EFICIENTĂ
De la microunde la reducerea grăsimii

Arthur Jones era un copil precoce şi deosebit de pasionat de crocodili.

A citit întreaga bibliotecă medicală a tatălui său înainte să împlinească 12 ani. Mediul de acasă este posibil să fi avut vreo legătură cu asta, având în vedere că părinții săi, bunicul, străbunicul, fratele vitreg şi sora sa vitregă erau cu toții medici. După un început modest în Oklahoma, avea să ajungă la maturitate una dintre figurile cele mai influente ale comunității ştiințifice din domeniul exercițiilor fizice. Avea să devină totodată, aşa cum spuneau mulți , un „geniu deosebit de furios".

Unul dintre protejații lui Jones, dr. Ellington Darden, ne împărtăşeşte o anecdotă tipică cu privire la el:

În 1970, Arthur i-a invitat pe Arnold [Schwarzenegger] şi Franco Colombu să îl viziteze la Lake Helen, în Florida, imediat după ce a avut loc Mr. Olympia[23]. Arthur i-a luat de la aeroport cu Cadillac-ul său; Arnold s-a aşezat pe locul din dreapta, iar Franco în spate. Sunt probabil 12 semafoare între aeroport şi autostrada interstatală, aşa că s-a condus mai mult cu întreruperi.

Acum, trebuie ştiut că Arthur era un bărbat care vorbea tare şi domina orice conversație. Dar nu reuşea să îl facă pe Arnold să tacă din gură. Bolborosea pur şi simplu în germana lui, iar lui Arthur îi venea greu să înțeleagă ce spunea. Aşa că Arthur a început să se enerveze şi i-a zis să înceteze, dar Arnold continua să turuie.

Când au ajuns pe autostradă, Arthur se săturase deja până peste cap. Aşa că a tras pe dreapta, s-a dat jos, a ocolit maşina, a deschis portiera lui Arnold, l-a luat de gulerul cămăşii, l-a smucit afară şi i-a spus ceva în genul: „Ia ascultă

---

[23] Concurs internațional de culturism organizat anual de către Federația Internațională a Culturiştilor (IFBB). (n.tr.)

mă, ticălosule. Dacă nu taci naibii din gură, un bărbat care ți-ar putea fi tată o să-ți tăbăcească fundu' chiar aici în traficu' de pe I-4. Şi-acum, hai, să te văd".
După numai cinci secunde, Arnold îşi ceruse deja scuze şi se urcase înapoi în maşină, comportându-se ca un adevărat gentleman în următoarele trei sau patru zile.

De cele mai multe ori, Jones era nervos la culme.

Era înfuriat de ceea ce el considera prostie întâlnită peste tot în comunitatea ştiințifică din domeniul exercițiilor fizice şi şi-a canalizat această furie pentru a sfida sorții. Printre altele, a făcut în aşa fel încât campionul culturist Casey Viator să pună pe el 28 de kilograme în 28 de zile, iar el să ajungă prin forțe proprii pe lista Forbes 400 prin crearea şi vânzarea producătorului de echipamente sportive Nautilius care, conform estimărilor, obținea un venit brut de 300 de milioane de dolari pe an în perioada de apogeu.

Nu tolera gândirea neclară în domenii care se bazau pe claritate ştiințifică. Drept răspuns pentru cercetătorii care trăgeau concluzii cu privire la funcția musculară folosind electromiografia (EMG), Arthur le-a ataşat aparatele la un cadavru căruia i-a mişcat apoi membrele, înregistrând astfel o „activitate" similară. Fricțiune internă, adică.

Jones deplângea trecerea timpului: „Având vârsta pe care o am, s-ar putea să nu primim în timpul vieții mele acceptul general pentru ceea ce facem acum; dar se va întâmpla, pentru că ceea ce facem este în mod evident stabilit de legi simple ale fizicii elementare care nu pot fi negate la infinit". A murit în 28 august 2007, din cauze naturale, la vârsta de 80 de ani, la fel de morocănos ca întotdeauna.

Jones a lăsat mai multe moşteniri importante, dintre care una va fi piatra de temelie a tot ceea ce vom discuta: doza minimă eficientă.

Doza minimă eficientă

Doza eficientă minimă (DME) este definită simplu: cea mai mică doză care va produce rezultatul dorit.

Jones a numit acest punct crucial „încărcătura eficientă minimă”, din moment ce era preocupat exclusiv de exercițiile care pun accentul pe mușchi și oase[24], dar noi vom analiza atât „dozajul” exact al exercițiilor, cât și dozajul tuturor alimentelor ingerate[25].

Tot ceea ce depășește DME înseamnă risipă.

Pentru a fierbe apa, DME este de 100°C la presiunea atmosferică standard. Fiert înseamnă fiert. Temperaturile mai mari nu vor face apa „mai fiartă”. Temperaturile mai ridicate doar consumă mai multe resurse, care ar putea fi folosite pentru altceva mai productiv.

Dacă e nevoie să stai 15 minute la soare pentru a declanșa reacția melaninei, 15 minute este doza ta minimă eficientă pentru a te bronza. Să stai mai mult de 15 minute este redundant și nu te vei alege decât cu arsuri și o pauză forțată de la plajă. În această pauză forțată de la plajă, să zicem de o săptămână, altcineva, care a fost atent la doza sa minimă eficientă de 15 minute, va putea să mai includă patru ședințe de bronzat. El este cu patru nuanțe mai închis, în timp ce tu te-ai întors la culoarea ta palidă de dinainte de plajă. Lamantin mic și trist. În sistemele biologice, depășirea dozei minime eficiente poate amâna progresul timp de câteva săptămâni sau chiar luni.

În contextul remodelării corpului, trebuie ținute minte două doze minime eficiente fundamentale.

Pentru a înlătura grăsimea depozitată → fă strictul necesar pentru a declanșa pierderea în greutate în cascadă a hormonilor specifici.

Pentru a adăuga mușchi în cantități mici sau mari → fă strictul necesar pentru a declanșa mecanisme de creștere locale (mușchi specifici) și sistemice (hormonale[26]).

---

[24] *Weight-bearing exercise*, în original. (n.ed.)

[25] Meritul îi aparține dr. Doug McGuff, care a scris mult pe acest subiect și la care ne vom referi mai târziu. (n.aut.)

[26] În termeni mai aleși și mai precișI, *neuroendocrine*. (n.aut.)

Nu durează mult să dărâmi piesele de domino care declanşează ambele evenimente. Nu le complica.

De exemplu, pentru un anumit grup muscular cum sunt umerii, activarea mecanismului local de creştere ar putea presupune doar 80 de secunde de tensiune, prin folosirea a 23 de kilograme o dată la fiecare şapte zile, să zicem. Acest stimul, exact ca temperatura de 100°C necesară fierberii apei, este suficient pentru a declanşa anumite prostaglandine, factori de transcripție şi tot felul de reacții biologice complicate. Ce sunt „factorii de transcripție”? Nu e nevoie să ştii. De fapt, nu e nevoie să înțelegi nimic din biologie, la fel cum nu e nevoie să înțelegi radiația pentru a folosi un cuptor cu microunde. Apasă pe câteva butoane în ordinea potrivită şi ai învățat.

În contextul nostru: nu ai nevoie decât de 80 de secunde ca să înțelegi. Acesta este butonul.

Dacă, în loc de 80 de secunde, imiți o procedură dintr-o revistă ilustrată – să spunem 5 seturi arbitrare a câte 10 repetări –, aceasta reprezintă echivalentul muscular al statului în soare timp de o oră cu o doză minimă eficientă de 15 minute. Nu este numai o risipă, ci şi o cale previzibilă de a împiedica şi a anula ceea ce ai obținut. Organele şi glandele care ajută la repararea țesutului lezat au mai multe limitări decât entuziasmul tău. Rinichii, de exemplu, pot curăța sângele de o concentrație maximă finită de reziduuri zilnic (aproximativ 450 moli sau milimoli pe litru). Dacă faci un antrenament-maraton de trei ore şi îți sileşti sistemul circulator să arate precum traficul blocat din LA, ai o şansă reală să ajungi într-un impas biochimic.

Însă veştile bune sunt că nu trebuie să ştii nimic despre rinichii tăi pentru a folosi această informație. Tot ce trebuie să ştii este că:
80 de secunde este doza prescrisă.

Mai mult nu înseamnă mai bine. De fapt, provocarea ta cea mai mare va fi să rezişti tentației de a face mai mult.

DME nu numai că oferă cele mai eficiente rezultate, dar o face şi în cel mai scurt timp posibil. Cuvintele lui Jones ar trebui să îți răsune în minte: „NU UITA: este imposibil să evaluezi sau chiar să înțelegi ceea ce nu poți măsura”.

80 sec. la 9 kilograme
10 min. de apă la 12°C
200 mg de extract de alicină înainte de culcare
Acestea sunt tipurile de rețete pe care ar trebui să le cauți şi tipurile de rețete pe care le voi oferi.

Tot ce este popular este greşit.

– Oscar Wilde, *Ce înseamnă să fii onest*

Cunoaşte bine regulile, ca să le poți încălca în mod eficient.

– Dalai Lama al XIV-lea

REGULI CARE SCHIMBĂ REGULILE
Tot ce este popular este greşit

„Bineînțeles că este o minciună. Pentru a lua în greutate 15 kilograme în 28 de zile este nevoie de un surplus caloric de 4.300 de calorii pe zi, deci pentru un tip cu greutatea lui trebuie să fi mâncat 7.000 de calorii pe zi. Se aşteaptă să cred că şi-a redus cu 4% grăsimea corporală ca rezultat al ingerării celor 7.000 de calorii?...”

Am luat un bob mare de strugure şi am citit din nou comentariul de pe blog. Ah, internetul! Cât de departe nu am ajuns.

Era amuzant, unul dintre sutele de comentarii similare la acest articol de pe blog, dar realitatea rămânea neschimbată: câştigasem 15 kilograme de masă musculară, pierdusem 1 kilogram de grăsime şi îmi scăzusem colesterolul total de la 222 la 147, toate în 28 de zile, fără anabolice sau statine precum Lipitor.

Întregul experiment fusese înregistrat de dr. Peggy Plato, director al Programului de evaluare a sportului şi fitnessului de la Universitatea de Stat din San Jose, care folosea rezervoare de cântărire hidrostatică, cântare medicale şi o

panglică de măsurat pentru a urmări totul, de la circumferința taliei la procentul de grăsime corporală. Timpul meu total petrecut în sala de sport de-a lungul a patru săptămâni?

Patru ore[27]. Opt antrenamente a câte 30 de minute.

Datele nu mințeau.

Dar pierderea sau luarea în greutate nu sunt la fel de simple precum asimilarea caloriilor sau eliminarea lor?

Sunt atractive în simplitatea lor, da, dar la fel este şi fuziunea la rece. Nu funcționează exact cum i se face reclamă.

Poetul german Johann Wolfgang Goethe a avut perspectiva corectă: „Misterele nu sunt în mod necesar miracole". Pentru a face imposibilul (să navighezi în jurul lumii, să alergi 1,6 kilometri în mai puțin de patru minute, să ajungi pe Lună), trebuie să ignori ceea ce este popular.

Consilierul Charles Munger, mâna dreaptă a lui Warren Buffett, cel mai bogat om de pe planetă, este cunoscut pentru gândirea sa clară fără egal şi istoricul aproape lipsit de eşecuri. Cum şi-a rafinat gândirea pentru a contribui la construirea unei afaceri de 3 trilioane de dolari în Berkshire Hathaway?

Răspunsul este prin „modele mentale" sau procedee empirice[28] analitice inspirate din discipline din afara investiției, variind de la fizică până la biologie evoluționistă.

80 până la 90 de modele l-au ajutat pe Charles Munger să-şi dezvolte, după cum spunea Warren Buffett, „cea mai bună minte în 30 de secunde din lume. Ajunge de la A la Z dintr-o mişcare. Vede esența oricărui lucru înainte ca tu să fi terminat propoziția".

Lui Charles Munger îi place să îl citeze pe Charles Darwin:

---

[27] În acest caz, „4 ore – corpul" este chiar în sens literal. (n.aut.)

[28] Aceste „modele mentale" sunt adesea numite *cadre euristice* sau *analitice*. (n.aut.)

Chiar şi oamenii lipsiți de geniu pot gândi mai bine decât restul omenirii, dacă dezvoltă anumite obiceiuri de gândire.

În *4 ore – corpul*, următoarele modele mentale, inspirate dintr-o diversitate de discipline, sunt cele care îți vor diferenția rezultatele de ale celorlalți.

Reguli noi pentru o remodelare rapidă

NICIUN EXERCIȚIU NU ARDE MULTE CALORII

Ai mâncat jumătate de biscuit Oreo? Nicio problemă. Dacă eşti bărbat şi ai 100 de kilograme, trebuie doar să urci 27 de etaje pentru a le arde.

Altfel spus, să deplasezi 100 de kilograme pe o distanță de 100 de metri (aproximativ 27 de etaje) necesită 100 kilojuli de energie sau 23,9 calorii (cunoscute de oamenii de ştiință drept kilocalorii [kcal]). Jumătate de kilogram de grăsime pură conține 4.082 calorii[29]. Cât de multe calorii ar putea arde alergarea la un maraton? 2.600 sau cam aşa ceva.

Argumentul caloric pentru a face exerciții fizice devine şi mai deprimant. Ții minte acele 106 calorii[30] pe care le-ai ars în timpul şedinței drăcoase de 30 de minute pe

---

[29] De fapt, „jumătate de kilogram de grăsime" nu este în întregime „o jumătate de kilogram de grăsime". Grăsimea conține o cantitate de proteine şi grăsimi, aşadar ai putea constata că: 1 jumătate de kilogram de grăsime x 453,6 grame/uncie x 9 calorii/gram grăsime = 4.082 calorii, dar 10% din grăsime este apă, deci 0,9 x 4.082 = 3.674 de calorii. Oricum, fie că foloseşti 3.500 kcal sau 4.000 kcal ca estimare, ambele cifre se află în marja de eroare de 10%. (n.aut.)

[30] Bazat pe tabele şi calcule din *Essentials of Exercise Physiology* (Elemente esențiale ale fiziologiei exercițiilor fizice), W.D. McArdle *et al*. (http://www.brianmac.co.uk/energyexp.htm). (n.aut.)

Stairmaster™? Nu uita să scazi rata metabolismului tău bazal (RMB), ce ai fi ars dacă ai fi stat în schimb pe canapea uitându-te la *Familia Simpson*. Pentru majoritatea oamenilor, asta înseamnă aproximativ 100 de calorii pe oră sau 50 de calorii în cele 30 de minute ale noastre, emise drept căldură (BTU[31]).

Acea şedinţă de Stairmaster a adus 56 de calorii în plus[32].

Din fericire, ½ de lingură din gustosul unt de arahide are aproximativ 50 de calorii, aşa că ţi-au mai rămas 6 calorii. Dar stai puţin: câte calorii au avut băutura aceea pentru sportivi[33] şi masa copioasă de după antrenament? Nu uita că, din cauza apetitului crescut, trebuie să arzi mai multe calorii decât ingerezi mai târziu în mese mai copioase.

Fir-ar să fie, nu? E suficient ca să-l facă să plângă chiar şi pe un tăietor de lemne. Te simţi derutat şi furios? Aşa ar şi trebui să fii.

Ca de obicei, concentrarea are loc asupra celei mai puţin importante piese a puzzle-ului.

Dar de ce insistă oamenii de ştiinţă asupra caloriei? Simplu. Este ieftin de estimat şi reprezintă o variabilă populară pentru publicarea în reviste. Aceasta, dragi prieteni, este denumită ştiinţă „de parcare”, numită astfel după o glumă pe seama unui sărman beţiv care îşi pierde cheile într-o noapte prin oraş.

---

[31] „British Thermal Unit” în original, în traducere – „Unitate termică britanică”; o unitate de măsură pentru căldură (n.tr.)

[32] Bazat pe măsurătorile bombei calorimetrice şi calcule estimative cât mai precise. (n.aut.)

[33] Băuturile pentru sportivi (sau energizantele) au fost concepute pentru a satisface nevoia de hidratare (apă), de energie (calorii) şi de electroliţi (sodiu, cloruri şi potasiu). Un sportiv ar trebui să îşi găsească o bautură care să îi poată asigura o soluţie de carbohidraţi cu o concentraţie între 4% şi 8%, adică circa 15 grame de carbohidraţi (50 de calorii) la 225 grame produs. Dacă are o concentraţie mai mare sau mai mică de cea recomandată, îşi poate reduce eficienţa, cauzând probleme gastrointestinale şi golire gastrică întârziată. (n.ed.)

Prietenii săi îl găsesc în patru labe, căutându-şi cheile sub un felinar, chiar dacă ştia că le pierduse în altă parte. „De ce îți cauți cheile sub felinar?” întreabă ei. El răspunde plin de încredere: „Pentru că e mai multă lumină aici. Văd mai bine”.

Pentru cercetătorul care caută un post permanent, bani din subvenții sau contracte profitabile de consultanță corporatistă, se aplică maxima „publică orice ar fi”. Dacă ai nevoie să incluzi 100 sau 1.000 de subiecți şi îți poți permite să măsori doar câteva lucruri simple, trebuie să faci în aşa fel încât respectivele măsurători să pară incredibil de importante.

Din păcate, nu se poate să-ți petreci viața, din punct de vedere mental, în patru labe şi nici să-ți toceşti fundul pe o bicicletă de interior.

În loc să ne concentrăm pe eliminarea de calorii dependentă de exercițiile fizice, vom analiza două căi neexploatate: căldura şi hormonii.

Aşa că relaxează-te. O să poți mânca cât de mult vrei, şi chiar mai mult. Noile țevi de eşapament vor rezolva problema.

MEDICAMENTUL E MEDICAMENT ŞI BASTA

Atunci când numeşti ceva „medicament”, „supliment alimentar”, „eliberat fără rețetă” sau „nutriceutic[34]”, faci o distincție juridică, nu una biochimică.

Niciuna dintre aceste etichete nu înseamnă că respectivul lucru este sigur sau eficient. Etnobotanicele legale te pot omorî în aceeaşi măsură în care o fac narcoticele ilegale. Suplimentele, adesea molecule nebrevetabile şi, prin urmare, neatractive pentru industria dezvoltării medicamentelor, pot scădea colesterolul de la 222 la 147 în patru săptămâni, aşa cum mi s-a întâmplat mie, sau pot fi inactive şi să nu facă absolut nimic.

Crezi că „în întregime natural” este mai sigur decât sinteticul? Mazărea despicată este în întregime naturală, dar

---

[34] Orice compus alimentar utilizat în scop medical. De exemplu: minerale, vitamine, aminoacizi şi hormoni. (n.ed.)

aşa este şi arsenicul. Hormonul uman de creştere (HGH)[35] poate fi extras din creierul cadavrelor în întregime naturale, dar, din păcate, adesea provoacă boala Creutzfeldt-Jakob, motiv pentru care HGH este produs acum folosind ADN recombinant.

În afară de produsele integrale (pe care le vom trata separat ca „mâncare"), orice îți intră în gură sau în sânge şi are un anumit efect – fie că este cremă, injecție, pilulă sau praf – este *medicament*. Tratează-l ca atare. Nu te lăsa păcălit de etichete care nu au nicio importanță pentru noi.

9 KILOGRAME DE RECONSTRUCȚIE DREPT SCOP

Pentru cea mai mare parte a acelora dintre voi care citiți această carte şi aveți o greutate de peste 54 de kilograme, 9 kilograme de *reconstrucție* (pe care o voi defini mai jos) vă vor face să vă simțiți şi să arătați ca un om nou, aşa că sugerez asta ca scop. Dacă ai o greutate mai mică de 54 de kilograme, țintește către 4,5 kilograme; altfel, 9 kilograme este noul tău scop special.

Chiar dacă trebuie să slăbeşti 45+ kilograme, începe tot cu 9.

Pe o scară a atractivității de la 1 la 10, 9 kilograme par să fie pragul critic pentru a ajunge de la 6 la 9 sau 10, cel puțin conform testării percepției bărbaților asupra femeilor.

Termenul „reconstrucție" este important. *Nu* înseamnă o scădere în greutate cu 9 kilograme. Este o schimbare de 9 kilograme în privința aspectului. O reconstrucție de 9 kilograme ar putea însemna să pierzi 9 kilograme de grăsime sau să câştigi 9 kilograme de masă musculară, dar cel mai des presupune să pierzi 7 kilograme de grăsime şi să câştigi 2 kilograme de masă musculară sau o combinație între cele două.

Atingerea celei mai bune forme fizice include atât scădere, cât şi adaos.

---

[35] De la *human growth hormone*; aşa este cunoscut şi în limba română, în limbajul de specialitate. (n.ed.)

CURSORUL CU 100 DE UNITĂȚI: DIETĂ, MEDICAMENTE ŞI EXERCIȚII FIZICE

Aşadar cum ajungem la 9 kilograme?

Imaginează-ți o riglă cu 100 de linii, care să reprezinte 100 de unități totale, şi două cursoare. Aceasta îți permite să împarți cele 100 de unități în trei zone care au un total de 100. Aceste trei zone reprezintă dieta, medicamentele şi exercițiile fizice.

O împărțire egală ar arăta astfel:

____/____/___ (33% dietă, 33% medicamente, 33% exerciții fizice)

Este posibil să atingi ținta celor 9 kilograme în reconstrucție prin orice combinație a celor trei, dar anumite combinații sunt mai bune decât altele. Medicamentele în proporție de 100% te pot aduce acolo unde doreşti, de exemplu, dar vor produce şi cele mai multe efecte secundare pe termen lung. Exercițiile fizice în proporție de 100% te pot aduce acolo unde doreşti, dar, dacă au loc leziuni sau intervin factori nefavorabili, te întorci rapid de unde ai plecat.

/_____/ (100% medicamente) = efecte secundare
/ /_____ (100% exerciții fizice) = uşor de deraiat

Iată proporția celor mai multe studii de caz din această carte privind reducerea grăsimii:

/_____/_/___ (60% dietă, 10% medicamente, 30% exerciții fizice)

Dacă nu poți să urmezi o dietă prescrisă, cum se întâmplă uneori în cazul călătoriilor sau al regimului vegetarian, vei avea nevoie să mişti cursoarele pentru a mări procentul atenției acordate exercițiilor fizice şi medicamentelor. De exemplu:

_/___/___ (10% dietă, 45% medicamente, 45% exerciții fizice)

Procentele nu trebuie să fie măsurate, dar acest concept este deosebit de important de ținut minte, fiindcă lumea intervine în planurile tale. Învățarea principiilor de dietă şi a exercițiilor fizice este prioritatea nr. 1, din moment ce acestea sunt elementele fundamentale. Dacă te bazezi prea mult pe medicamente, ficatul şi rinichii vor avea de suferit.

Procentele vor depinde şi de preferințele şi „aderarea" ta personală, despre care vom vorbi în continuare.

TESTUL BENZII ADEZIVE: VA ȚINE?

Consumarea a cel puțin unei salate verzi pe zi are rezultate bune în privința reducerii grăsimii şi a controlării nivelului de insulină.

Adică, dacă eşti un pacient care necesită o intervenție urgentă, cum ar fi un diabetic de tip 2 cu obezitate morbidă. Opțiunile pentru astfel de persoane, aşa cum sunt explicate de medicii lor, sunt (1) să-şi schimbe dieta cu această rețetă sau (2) să moară. Nu este surprinzător că aderarea este adesea incredibilă. Pentru cineva căruia i-ar plăcea să piardă în greutate 9 kilograme, dar pe care îl interesează mai mult cum îi arată fundul într-o pereche de blugi, aderarea va fi îngrozitoare. Tăierea legumelor şi curățarea Cuisinart-ului[36] de trei ori pe zi vor avea un singur rezultat: abandonarea metodei. Asta înseamnă că nu va funcționa pentru unii oameni? Nu. Înseamnă doar că va da greş pentru *majoritatea* oamenilor. Vrem să evităm toate metodele cu rată mare de eşec, chiar dacă tu crezi că faci parte din minoritatea sârguincioasă. La început, toți cei care încep un program cred că fac parte din această minoritate.

Ia aderarea în serios: chiar te vei ține de această schimbare până îți atingi scopul?

---

[36] Procesor de alimente de la marca americană de electrocasnice Cuisinart. (n.tr.)

Dacă nu, găseşte altă metodă, chiar dacă este mai puțin eficientă. Metoda modestă pe care o urmezi este mai bună decât metoda perfectă la care renunți.

NU CONFUNDA RECREEREA FIZICĂ CU EXERCIȚIILE FIZICE

Recreerea fizică poate însemna multe lucruri: baseball, înot, yoga, alpinism, împingerea vacilor[37]... lista este nesfârşită. Exercițiile fizice, în schimb, înseamnă adoptarea unei doze minime eficiente de mişcări precise care vor produce schimbarea pe care ți-ai propus-o. Atât. Este aproape imposibil să determini relații cauză-efect prin recreere. Sunt prea multe variabile. Exercițiile fizice eficace sunt simplu de realizat şi pot fi urmărite.

Recreerea fizică este o chestie grozavă. Şi mie îmi place să alerg cu câinii în parcurile pentru câini. Ținând seama de acest context, însă, exercițiile fizice reprezintă aplicarea unor stimuli măsurabili pentru a reduce grăsimea, a dezvolta musculatura sau a spori performanța.

Recreerea ține de distracție. Exercițiile fizice au în vedere producerea unor schimbări. Nu le confunda.

NU CONFUNDA CORELAȚIA CU CAUZA ŞI EFECTUL

Vrei să arăți ca un maratonist, suplu şi grațios? Antrenează-te ca un maratonist.

Vrei să arăți ca un sprinter, puternic şi musculos? Antrenează-te ca un sprinter.

Vrei să arăți ca un jucător de baschet, de 2 m? Antrenează-te ca un jucător de baschet.

Stai puțin. Ultima n-are cum să meargă. Nici primele două exemple nu funcționează. La mijloc este o logică eronată, însă atrăgătoare şi tentantă prin simplitatea ei. Iată trei

---

[37] *Tipping cows*, în original; se referă la strecurarea pe lângă o vacă neatentă sau care doarme în picioare şi împingerea ei la pământ pentru divertisment. Este considerată o legendă urbană. (n.tr.)

întrebări simple pe care le putem pune pentru a evita greşeli similare:

1. 1. Este posibil ca săgeata cauzalității să fie inversată? Exemplu: oamenii care sunt în mod natural puternici şi musculoşi aleg adesea să fie sprinteri? Da.

2. 2. Încurcăm absența cu prezența? Exemplu: dacă se dă ipoteza conform căreia o dietă fără carne prelungeşte media de viață cu 5-15%, este posibil ca prezența unei cantități mai mari de legume şi nu absența cărnii să fie cea care prelungeşte viața? Cu certitudine aşa este.

3. 3. Este posibil să fi testat o grupă demografică specifică şi ca alte variabile să fie responsabile pentru diferență? Exemplu: dacă se dă ipoteza conform căreia yoga îmbunătățeşte sănătatea cardiacă, iar grupul experimental include persoane din elita societății, este posibil ca acestea să fie capabile să se hrănească cu o mâncare mai bună decât cele care aparțin unui grup de control? Poți să pui pariu pe fundul tău aşezat în poziția câinelui cu aplecare în față[38]

Ideea nu este să speculezi cu privire la sutele de explicații posibile.

Ideea este să fii sceptic, în special în privința titlurilor de senzație. Majoritatea „studiilor noi" din media sunt studii observaționale care, în cel mai bun caz, pot stabili corelația (A va avea loc dacă B va avea loc), dar nu cauzalitatea (A determină apariția lui B).

Dacă mă scobesc în nas când se întrerupe Super Bowl pentru o reclamă, înseamnă că eu am provocat întreruperea? Nu este un haiku. Este un rezumat: corelația nu

---

[38] O postură de yoga în care picioarele şi palmele se sprijină pe sol sau saltea, iar corpul formează un V, coloana şi picioarele fiind perfect drepte. (n.tr.)

demonstrează cauzalitatea. Fii sceptic când oamenii îți spun că A îl determină pe B.

Greşesc în mai bine de 50% dintre cazuri.

FOLOSEŞTE YO-YO[39]: ADOPTĂ ROTAȚIA

Dieta yo-yo are o reputație proastă.

În loc să te învinovățeşti, să mergi la psihiatru sau să mănânci toată prăjitura cu brânză pentru că ți-ai distrus dieta cu un biscuit, permite-mi să îți transmit un mesaj: e normal.

Să mânânci mai mult, apoi mai puțin, apoi mai mult şi tot aşa, într-o sinusoidă continuă, este un impuls pe care îl putem folosi în avantajul nostru pentru a ne atinge mai repede scopul. Încercarea de a-l împiedica – încercarea de a îndura o dietă săracă în calorii, de exemplu – se aplică atunci când dieta yo-yo devine patologică şi incontrolabilă. Pe de altă parte, a-ți programa să mănânci mai mult în anumite momente rezolvă problemele în loc să le creeze.

Culturiştii de top din întreaga lume înțeleg asta şi, chiar atunci când se află în faza de dietă de dinainte de concursuri, vor roti caloriile pentru a preveni dereglarea hormonală[40]. Media zilnică ar putea să fie de 4.000 de calorii pe zi, dar ar putea fi rotită după cum urmează: luni – 4.000, marți – 4.500, miercuri – 3.500 etc.

Ed Coan, descris ca un Michael Jordan al powerliftingului[41], a stabilit mai bine de 70 de recorduri mondiale în sportul său. Printre altele, a ridicat greutăți incredibile de 408 kilograme la 100 de kilograme greutate corporală, depăşindu-i chiar şi pe cei din categoria supergrea. Antrenorul său de la acea vreme, Marty Gallagher,

---

[39] O dietă de scădere rapidă în greutate. (n.tr.)

[40] De exemplu, conversia corectă a hormonului tiroidian T4 în mai activul hormon termogenic T3. (n.aut.)

[41] Un sport în care se încearcă ridicarea unei greutăți maxime în trei stiluri diferite, având la dispoziție trei încercări pentru fiecare în parte. (n.tr.)

a afirmat în mod realist că „menținerea unei condiții fizice maxime de-a lungul întregului an este un bilet de trimitere la spitalul de nebuni”.

Poți să-ți iei prăjitura ta cu brânză şi să o şi mânânci, atâta timp cât nimereşti sincronizarea. Partea bună este că aceste suişuri şi coborâşuri plănuite mai degrabă accelerează decât inversează progresul.

Uită de echilibru şi adoptă rotația. Este un ingredient-cheie în remodelarea rapidă a corpului.

PREDISPOZIȚIE *VS* PREDESTINARE: NU DA VINA PE GENE!

Maratoniştii din Kenya sunt legendari.

Dintre ultimele 12 maratoane organizate la Boston, kenyenii nu au pierdut decât unul singur. La Olimpiada din 1988, au câştigat aurul în cursele de 800 de metri, 1.500 de metri şi 5.000 de metri, precum şi în cursa cu obstacole de 3.000 de metri. Luând în considerare populația lor de aproximativ 30 de milioane de locuitori, probabilitatea statistică de a se întâmpla aşa ceva la o competiție internațională de nivelul Olimpiadei este de aproximativ 1 la 1,6 miliarde.

Dacă ți-ai petrecut cumva ceva timp în lumea ştiințifică a sportului, atunci poți să-ți dai seama de felul în care le este alcătuită fibra musculară, care este o trăsătură moştenită: cu contracție lentă. Fibrele musculare cu contracție lentă sunt potrivite pentru activitatea de anduranță. Ai naibii norocoşi!

Dar iată şi problema: nu pare a fi în întregime adevărat. Spre surprinderea cercetătorilor care au făcut biopsii musculare pe alergători kenyeni, au descoperit o proporție mare de fibre musculare cu contracție rapidă, adică acel tip de fibre pe care te-ai aştepta să le găseşti la aruncătorii de disc şi la sprinteri. De ce? Pentru că, aşa cum se dovedeşte, ei se antrenează adesea pe distanțe scurte şi la intensitate mare.

Dacă eşti supraponderal şi părinții tăi sunt supraponderali, ai avea tendința să dai vina pe genetică, dar asta e doar o posibilă explicație.

S-au transmis genele de obezitate sau ea se datorează consumului tău în exces? La urma urmei, oamenii ponderali tind să aibă animale de companie asemenea lor.

Chiar dacă eşti *predispus* să fii supraponderal, nu eşti *predestinat* să fii gras.

Eric Lander, liderul Proiectului Genomului Uman, a accentuat în repetate rânduri nebunia neajutorării deprinse prin determinism genetic:

Deoarece genele joacă un anumit rol, oamenii vor crede că ele determină totul. Auzim tot timpul oameni spunând: „E genetic. Nu pot face nimic în privința asta". E o prostie. Să spui că un lucru are o componentă genetică nu îl face de neschimbat.

Nu accepta predispoziția. Nu trebuie să o faci şi vom putea să te hrănim şi să te antrenăm pentru un viitor în care să ai o condiție fizică diferită[42]. Aproape toate experimentele mele personale implică îmbunătățirea unui lucru care ar trebui să fie rezolvat genetic.

Este posibil să îți redirecționezi profilul genetic înnăscut. De acum înainte, „proasta genetică" nu mai poate fi scuza ta obişnuită.

ELIMINĂ PROPOGANDA ŞI TERMENII NEBULOŞI

Cuvântul aerobic a apărut în momentul în care instructorii de sală s-au întâlnit şi au spus: „Dacă îl vom taxa cu 10 dolari pe oră, nu îl putem numi sărit în sus şi în jos".

– Rita Rudner

O întrebare pe care trebuie să înveți să o adresezi când ai de-a face cu sfaturi sau prezentări comerciale este următoarea: „Dacă această [metodă/produs/dietă/etc.] nu funcționează

---

[42] Genele singure nu pot fi răspunzătoare pentru diversitatea caracteristicilor pe care le vedem în jurul nostru. ARN-ul mesager (mARN) este considerat acum responsabil pentru o bună parte din diversitate, dar iată veştile bune: exact cum poți porni şi opri genele, poți influența dramatic mARN-ul cu ajutorul mediului – chiar să opreşti complet anumite procese prin interferență. (n.aut.)

aşa cum se spune, la ce factori stimulenți s-ar mai putea gândi pentru a o vinde?”.

Şedințele de aerobic? Motivul pentru care ți se vând: aerobicul este mai eficace decât alternativa X. Motivul real pentru care se promovează: nu presupun investiție în echipament şi sala poate maximiza numărul participanților pe metru pătrat, pe oră. Multe recomandări „noi şi îmbunătățite” se bazează în primul rând pe calcularea profitului şi apoi pe găsirea justificării metodei.

Limbajul specific marketingului şi cuvintele ambigue nu se găsesc în *4 ore – corpul* sau în eforturile tale. Ambele vor ieşi la suprafață în conversațiile cu prietenii care, în încercarea lor de a ajuta, vor face mai mult rău decât bine. Dacă eşti nepregătit, o astfel de conversație poate da peste cap singură un întreg program.

Există două categorii de cuvinte pe care nu ar trebui nici să le foloseşti şi nici să le asculți. Primul, limbajul specific marketingului, include toți termenii folosiți pentru a speria sau pentru a vinde ceea ce nu are o bază fiziologică:

tonifiere
celulită
întărire
modelare
aerobic

Cuvântul *celulită*, de exemplu, a apărut prima dată în numărul din 15 aprilie 1968 al revistei *Vogue*, iar această boală inventată şi-a creat rapid o bază de adepți în toată lumea:

Vogue a început să se concentreze asupra corpului la fel de mult ca asupra hainelor, pe de o parte, pentru că nu putea dicta prea multe în ce priveşte stilurile anarhice... Printr-o mişcare uimitoare, o întreagă cultură a schimbării s-a dezvoltat prin numirea unei „probleme” care abia dacă existase înainte, centrând-o pe starea naturală a femeilor şi ridicând-o la nivel de dilemă existențială feminină... numărul articolelor privind dieta a crescut cu 70 de procente din 1968 până în 1972.

Celulita este grăsime. Nimic special, nu e nici boală, nici problemă strict feminină şi fără soluţii. Poate fi înlăturată.

Mai puţin evidente, dar adesea mai dăunătoare decât limbajul specific marketingului, sunt cuvintele care *sună* **ştiinţific**, folosite atât de mult încât nu mai au un înţeles unanim:

sănătate
fitness
optim

Pentru a elimina cuvintele pe care nu ar trebui să le foloseşti în remodelarea corpului, întrebarea pe care trebuie să o adresezi este: Pot s**ă** m**ă**sor?

„Vreau doar să fiu sănătos" nu este practic. „Vreau să îmi cresc colesterolul HDL şi să îmi îmbunătăţesc timpul de alergare (sau plimbare) de 1,6 kilometri" este practic. „Sănătos" este subiectul capriciilor şi al popularului. Inutil.

Cuvântul *optim* este şi el vehiculat cu mult tam-tam. „Progesteronul tău ar putea să ajungă în limite normale, dar nu este optim." Rareori adresată, în acest caz, întrebarea ar trebui să fie: optim pentru ce? Antrenament pentru triatlon? Prelungirea duratei de viaţă cu 40%? Mărirea densităţii osoase cu 20%? Să faci sex de trei ori pe zi?

„Optim" depinde în întregime de scopul tău, iar acest scop ar trebui să fie precis din punct de vedere numeric. „Optim" este utilizabil, dar numai atunci când este clar „pentru ce".

Dacă nu este, tratează-l aşa cum ar face-o Wikipedia: ca pe un cuvânt ambiguu.

DE CE O CALORIE NU ESTE O CALORIE

Caloriile sunt toate la fel, fie că provin din vită sau bourbon, din zahăr sau amidon sau din brânză şi biscuiţi. Prea multe calorii sunt doar prea multe calorii.

— *Fred Stare, fondator şi fost preşedinte al Departamentului de Nutriţie de la Universitatea Harvard*

Afirmaţia de mai sus este atât de ridicolă încât poate sfida convingerea, dar să aruncăm o privire asupra problemei dintr-o perspectivă mai raţională: scenariile ipotetice.

Scenariul nr. 1: Doi gemeni identici de sex masculin mănâncă exact aceleaşi feluri de mâncare timp de 30 de zile. Singura diferenţă: unul dintre subiecţi tocmai a încheiat o cură puternică de antibiotice, aşa că momentan îi lipsesc suficiente bacterii bune pentru o digestie completă.

Analizele compoziţiei corpului[43] vor fi aceleaşi?

Desigur că nu. Regula nr. 1: Nu ceea ce pui în gură contează, ci ceea ce ajunge în sistemul tău circulator. Dacă trece mai departe, nu contează.

Creatorul „caloriei" aşa cum o ştim, chimistul din secolul al XIX-lea Wilbur Olin Atwater, nu avea tehnologia pe care o avem astăzi. El ardea alimentele. Arderea nu se compară cu digestia umană; mâncarea unui buştean din şemineu nu va depozita acelaşi număr de calorii precum va produce arderea unuia. Stomacul are probleme cu scoarţa, aşa cum are cu multe lucruri.

Scenariul nr. 2: Trei femei de aceeaşi rasă, vârstă şi compoziţie corporală consumă fiecare câte 2.000 de calorii zilnic timp de 30 de zile. Subiectul 1 nu mănâncă decât zahăr, subiectul 2 nu consumă decât piept slab de pui, iar subiectul 3 nu consumă decât maioneză (2.000 de calorii înseamnă doar 19,4 linguri, dacă vrei să încerci).

Rezultatele compoziţiei corpului vor fi aceleaşi?

Desigur că nu. Regula nr. 2: Reacţiile hormonale la carbohidraţi, proteine şi grăsimi sunt diferite.

Nu puţine sunt studiile clinice care demonstrează că caloriile ce provin din carnea de vită[44] nu sunt egale cu caloriile provenite din bourbon.

---

[43] Compoziţie corporală – suma dintre masa grasă (suma grăsimilor din corp, adică grăsimea de sub piele, cea de la nivelul abdomenului şi, eventual, cea din jurul organelor) şi cea slabă (restul componentelor corpului: muşchi, oase, apă, minerale, creier, organe interne etc.). (n.ed.)

[44] Proteina, de exemplu, provoacă un efect termic mai mare al alimentelor (ETM) decât carbohidraţii sau grăsimile – în termeni simpli, în digestie, un procent mai mare de calorii din proteine se „pierde" drept căldură *vs* carbohidraţi sau grăsimi. Aceasta i-a făcut pe unii oameni de ştiinţă să

Un astfel de studiu, condus de Kekwick şi Pawan, a comparat trei grupuri care au trebuit să țină diete de semiînfometare egale în calorii (izocalorice) de 90% grăsimi, 90% proteine sau 90% carbohidrați. Cu toate că asigurarea conformității era o provocare, rezultatele au fost în mod clar diferite:

1.000 de cal. la 90% grăsimi = pierdere în greutate de 0,40 kilograme pe zi

1.000 de cal. la 90% proteine = pierdere în greutate de 0,27 kilograme pe zi

1.000 de cal. la 90% carbohidrați = *surplus* în greutate de 0,10 kilograme pe zi

Surse diferite de calorii = rezultate diferite

Elementele care afectează alocarea caloriilor – şi care pot fi modificate pentru reducerea grăsimii şi sporirea masei musculare – includ digestia, proporția proteinelor în raport cu carbohidrații şi grăsimile şi sincronizarea.

Le vom aborda pe toate trei.

MARKETING PENTRU ÎNCEPĂTORI: SEXISMUL VINDE

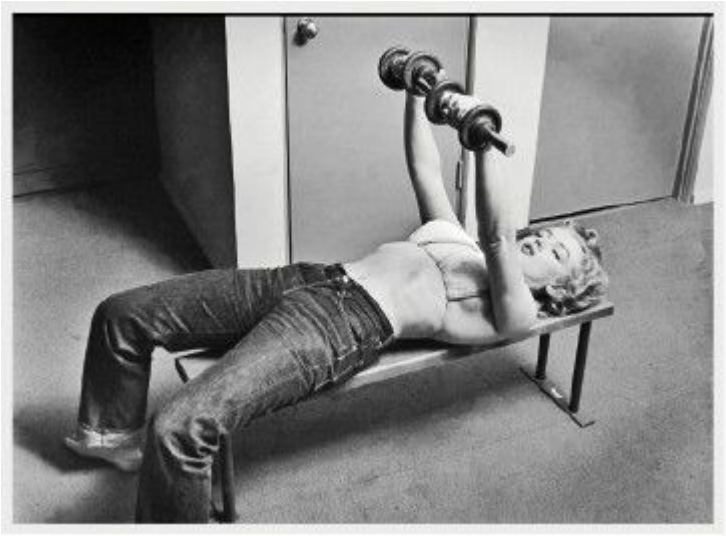
Mai bine de 50% dintre exemplele din această carte se referă la femei.

Cei care lucrează în marketing le-au determinat pe femei să creadă că au nevoie de programe şi diete specifice, „pentru femei”. Acesta este un exemplu de capitalism în forma lui cea mai urâtă: crearea nevoilor false şi a confuziei.

Marilyn Monroe lucrând la bine-cunoscutul său sex-appeal.

---

sugereze că 4 calorii pe gram din proteine ar trebui reduse cu 20%, adică până la 3,2 calorii pe gram. (n.aut.)



Asta înseamnă că voi recomanda ca o femeie să facă exact acelaşi lucru ca un neghiob de 113 kilograme care vrea braţe groase de 51 de centimetri? Desigur că nu. Cei doi au scopuri diferite. Dar în 99% din cazuri ambele sexe vor exact acelaşi lucru: mai puţină grăsime şi un pic mai multă masă musculară acolo unde trebuie. Şi ce crezi? În aceste 99 de cazuri din 100, bărbaţii şi femeile ar trebui să facă *exact* acelaşi lucru.

În medie, femeile au mai puţin de o zecime (adesea mai puţin de a patruzecea parte) din testosteronul bărbaţilor. Această reţetă biochimică pur şi simplu nu ajută la o creştere musculară rapidă, dacă nu cumva eşti o excepţie, aşa că te-aş ruga ca, pe parcursul cărţii, să renunţi la orice teamă că vei „deveni masivă".

Chiar dacă ai o reacţie rapidă la antrenament, în momentul în care observi schimbările, poţi omite anumite părţi din el sau poţi reduce frecvenţa. Nu îţi face griji c-o să te trezeşti că arăţi ca Hulk a doua zi dimineaţă, după un singur antrenament. Nu se va întâmpla acest lucru, oricât de mult şi-ar dori bărbaţii să li se întâmple. Va fi destul timp să ajustezi şi să armonizezi, să reduci sau să schimbi vitezele din mers.

O posibilă obiecţie din partea oamenilor de ştiinţă: *Dar femeile nu au mai multe fibre musculare cu contracţie lentă?*

Nu înseamnă că femeile ar trebui să se antreneze diferit? Eu propun să nu se antreneze diferit, şi nu sunt primul. Pe baza datelor din această carte şi din lucrările de referinţă, vei vedea că (1) alcătuirea fibrei musculare poate fi schimbată şi că (2) ar trebui să mănânci şi să te antrenezi pentru rezultatul dorit, nu pentru a-ţi ajusta condiţia fizică actuală.

Nu te lăsa pradă sexismului în ceea ce priveşte exerciţiile fizice. Aproape întotdeauna este vorba de o înşelătorie sau o prezentare comercială.

Instrumente şi trucuri

Seeking Wisdom: From Darwin to Munger (C**ă**utarea în**ţ**elepciunii: de la Darwin la Munger) (www.fourhourbody.com/wisdom) Aceasta este una dintre cele mai bune cărţi despre modele mentale, modul în care le poţi folosi şi cum să nu te faci de râs. Acest manual de gândire critică mi-a fost prezentat de Derek Sivers, care şi-a vândut compania CD Baby cu 22 de milioane de dolari.

Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger (Almanahul s**ă**rmanului Charlie: În**ţ**elepciunea lui Charles T. Munger) (www.fourhourbody.com/almanac) Această carte conţine majoritatea discursurilor şi cursurilor lui Charlie Munger, vicepreşedintele Berkshire Hathaway. A vândut aproape 50.000 de exemplare fără niciun fel de publicitate sau o anumită poziţionare în librării.

Munger's Wordly Wisdom (În**ţ**elepciunea lumeasc**ă** a lui Munger) (www.fourhourbody.com/munger) Acest discurs transcris, ţinut de Charlie Munger la Şcoala de Afaceri USC[45], discută cele 80-90 de modele mentale importante care se regăsesc în 90% dintre deciziile pe care le ia.

PUNCTUL DE PLECARE

[45] University of South California. (n.tr.)

Începutul şi swaraj-ul[46]

„La nivel individual, swaraj-ul este legat în mod vital de capacitatea de autoevaluare imparţială, de purificarea neîncetată a sinelui şi de o încredere în sine tot mai mare... Este vorba de swaraj atunci când învăţăm să ne conducem singuri.”

– Mahatma Gandhi, *Young India* (Tânăra Indie), 28 iunie 1928, p. 772

Nu trebuie să-mi fie frică. Frica este cea care ucide mintea. Frica este mica moarte care aduce distrugerea totală. Îmi voi înfrunta frica. Îi voi permite să treacă peste mine şi prin mine. Şi, după ce va fi trecut, îmi voi folosi ochii minţii pentru a privi în urma ei. Pe unde a trecut frica, nu mai rămâne nimic. Numai eu voi rămâne.

– Bene Gesserit, „Litanie împotriva fricii” din *Dune*, de Frank Herbert

MOMENTUL HARAJUKU
Decizia de a deveni un om complet

Pentru majoritatea dintre noi, cărţile cu îndrumări de tip „cum să” de pe rafturi reprezintă o listă în creştere a sarcinilor de făcut, nu a sfaturilor pe care le-am urmat.

---

[46] „Autoguvernare” – termen folosit de Mahatma Gandhi în discursurile sale. (n.tr.)

Câțiva dintre cei mai cunoscuți directori executivi din domeniul IT din San Francisco mi-au cerut aceeași favoare în diferite momente: o fișă cu indicații schematice pentru reducerea grăsimii abdominale. Fiecare dintre ei a precizat: „Tu spune-mi exact ce să fac și voi face”.

Le-am dat toate sfaturile tactice necesare pe o fișă de 7,5 x 12,5 cm, știind dinainte care va fi rezultatul. Rata de succes a fost impresionantă... 0%.

Oamenii sunt incapabili când vine vorba să urmeze sfaturi. Nici măcar cei mai eficienți oameni din lume nu reușesc. Din două motive:

1. 1. Majoritatea nu au o motivație suficientă pentru a acționa. Durerea nu este suficient de dureroasă. Adică, e *bine* să o ai, dar nu e *absolut necesară*. Nu a existat niciun „Moment Harajuku”.
2. 2. Nu există mementouri. Nici urmărire constantă = nici conștientizare = nici schimbare comportamentală. Chiar dacă nu ai cunoștințe despre reducerea grăsimii sau despre exercițiile fizice, acțiunea constantă învinge adesea sfaturile antrenorilor de talie mondială.

Dar ce este acest extrem de important „Moment Harajuku”?

Este o revelație care transformă ceva care ar fi bine să-l ai în ceva pe care trebuie să-l ai neapărat. Nu are sens să începi până nu se întâmplă așa ceva. Se aplică în cazul reducerii grăsimii la fel de bine ca în cazul dobândirii forței, în cazul anduranței la fel ca în cazul sexului. Indiferent cât de multe idei și rețete ți-aș oferi, vei avea nevoie de un Moment Harajuku pentru a stimula schimbarea în sine.

Chad Fowler știe.

Chad, director tehnic la InfoEther Inc., petrece mult timp rezolvându-le clienților problemele dificile legate de limbajul de programare Ruby. Este, de asemenea, coorganizator al conferințelor anuale RubyConf și RailsConf, unde l-am cunoscut prima dată. A doua noastră întâlnire a avut loc în

Boulder, Colorado, unde şi-a folosit experiența în limbajul natural hindi ca să învețe un nepriceput (pe mine) bazele elementare ale Ruby.

Chad este un profesor incredibil, înzestrat cu capacitatea de a face analogii, dar, în timpul şedinței noastre, mi-a atras atenția un lucru pe care l-a menționat doar în trecere. Recent, pierduse în greutate mai bine de 30 de kilograme în mai puțin de 12 luni.

Nu cantitatea a fost cea pe care am găsit-o fascinantă, ci momentul. Fusese obez mai bine de un deceniu, iar schimbarea părea să fi venit de nicăieri. După ce m-am întors la San Francisco, i-am trimis o întrebare prin e-mail: Care au fost punctele culminante, momentele şi intuițiile care te-au făcut să slăbeşti cele 30 de kg?

Voiam să ştiu care fusese momentul definitoriu, conversația sau ideea care l-au determinat să ia măsuri după 10 ani în care nu făcuse nimic în acest sens.

Răspunsul său este inclus în acest capitol.

Chiar dacă nu ai niciun interes în reducerea grăsimii, informațiile-cheie (realizarea parțială, datele şi simplificarea exagerată, printre altele) te vor ajuta să ridici 250 de kilograme, să alergi 50 de kilometri, să iei în greutate 25 de kilograme sau să faci orice altceva scrie în această carte.

Dar să vorbim mai înainte despre o ciudățenie: numărarea caloriilor. Tocmai am terminat să mă iau de numărarea caloriilor şi iată că includ abordarea lui Chad bazată pe calorii pentru a demonstra o idee.

Această carte nu exista când slăbise Chad şi există lucruri mult mai bune de urmărit decât caloriile. Dar... aş recomanda urmărirea caloriilor ca o alternativă la a nu urmări nimic? Poți să pui pariu că da. Este mai bine să urmăreşti ceva decât să nu urmăreşti nimic.

Dacă eşti foarte supraponderal, foarte slăbit, foarte inflexibil sau *foarte* orice lucru negativ, urmărirea chiar şi a unei variabile mediocre te va ajuta să-ți sporeşti conştientizarea care duce la schimbările comportamentale corecte.

Aceasta subliniază o lecție încurajatoare: nu trebuie să faci totul bine. Trebuie doar să înțelegi limpede câteva concepte.

Rezultatele vor veni de la sine.

Aici intervine Chad Fowler.

Momentul Harajuku

„De ce au trecut 10 ani în care am fost din ce în ce mai puțin în formă (de la bun început fiind destul de nesănătos) pentru a rezolva problema acum?

Îmi amintesc şi momentul exact în care am decis să fac ceva.

Mă aflam în Tokyo cu un grup de prieteni. Ne-am dus cu toții în Harajuku să vedem dacă nu putem întâlni şi noi nişte tineri în costume artizanale şi să cumpărăm totodată îmbrăcăminte extravagantă, lucru pentru care este cunoscută zona. Câțiva dintre cei care erau cu noi se îmbrăcau în ton cu moda şi se gândeau să cumpere câte ceva. După ce am intrat prin magazine de câteva ori şi am ieşit fără să vrem cu adevărat să cumpărăm ceva, eu şi unul dintre prietenii mei am renunțat şi ne-am hotărât să aşteptăm afară, în timp ce restul şi-au continuat cumpărăturile.

Amândoi ne lamentam cu privire la cât de lipsiți de modernitate puteam să fim.

Apoi m-am trezit spunându-i următoarele: «În cazul meu nici nu contează ce port; oricum n-o să-mi stea bine».

Cred că a fost de acord. Nu îmi mai amintesc, dar nu asta e ideea. Ideea e că, după ce am spus aceste cuvinte, ele au continuat să plutească în aer, ca atunci când spui ceva îngrozitor de jenant într-o încăpere în care este gălăgie, dar se nimereşte să o spui în singurele câteva clipe de linişte dintr-o noapte întreagă. Toți se uită la tine de parcă ai fi idiot. Dar de data aceasta, eu mă uitam la mine cu un ochi critic. M-am auzit spunând aceste cuvinte şi le-am recunoscut nu pentru conținutul lor, ci pentru tonul de neajutorare. În majoritatea demersurilor mele sunt o persoană de succes. Hotărăsc ca lucrurile să fie într-un anumit fel şi fac tot posibilul să se întâmple. Am reuşit astfel

şi în carieră, şi când am învățat muzică şi limbi străine şi, practic, în orice am încercat să fac.

De mult timp ştiu că, pentru a porni pe calea remarcării în orice, soluția este să acționezi pur şi simplu cu intenția de a fi remarcabil.

Dacă vreau o carieră peste nivelul mediocrității, nu pot doar să mă las «purtat de val» şi s-o obțin. Majoritatea oamenilor fac exact asta: îşi doresc un rezultat, dar pentru a ajunge la acel rezultat nu întreprind nimic intenționat. Dacă ar face *ceva*, majoritatea ar descoperi că primesc o versiune a rezultatului pe care îl caută. Acesta a fost secretul meu. Încetează cu dorințele şi apucă-te să faci.

Şi totuşi, iată-mă, vorbind, fără îndoială, despre cea mai importantă parte din viața mea –sănătatea – de parcă era un lucru asupra căruia nu dețineam controlul. Mă lăsasem purtat de val ani de zile. Dorindu-mi un rezultat şi aşteptând să văd dacă va veni. Eram exact în postura aceea de moleşeală şi lipsă de putere pe care le detest la alți oameni.

Dar cumva, la fel ca tocilarul şcolii care era mereu ales ultimul la toate, am permis ideii «că nu sunt bun la sport» sau «că nu sunt în formă» să devină atributul meu inerent. Rezultatul este că am rămas cu percepția că sunt o persoană *incompletă*. Şi, deşi am compensat (poate) pentru acea incompletitudine prin a fi grozav în orice alt fel am putut, încă purtam în mine acea lipsă de putere care mă rodea încet şi subtil pe dinăuntru.

Aşa că, deşi este adevărat că nu aş fi arătat grozav în haine extravagante, catalizatorul aparent superficial care m-a determinat să fac în sfârşit ceva nu a fost deloc superficial. A scos de fapt la iveală un motiv adânc înrădăcinat care mă condusese, cred, în mare parte practic toată viața.

Şi acum recunosc că el este un tipar. În zona în care mă învârt (programatori de computer şi specialişti în IT), această desăvârşire parțială nu este numai comună, ci este poate chiar norma. În ultimul timp, viața mea se concentrează asupra unei noi idei: dezrădăcinarea acestor motive eronate; găurile rămase în urma lor nu se reflectă în mine. Şi acum le umplu una câte una.

Odată ce am început să pierd în greutate, întregul proces nu a fost doar uşor, ci şi plăcut.

Am început uşor. Acordam atenție mâncării şi făceam exerciții cardio relaxat de trei-patru ori pe săptămână. Atunci am început să mă gândesc cum să fac ca fiecare zi să fie mai bună decât precedenta. În prima zi a fost uşor. Orice exercițiu era mai bun decât ceea ce făcusem până atunci.

Dacă întrebi o persoană obeză oarecare: «Dacă te-ai putea antrena UN an de zile şi ai fi considerată în formă, ai face-o?», presupun că aproape fiecare ți-ar spune cu emfază: «Ba bine că nu!». Problema este că majoritatea oamenilor normali nu văd o cale clară între a fi supraponderal şi a te afla în limitele normale, dacă aceasta se întinde pe un an. Pentru aproape toată lumea, calea există şi este evidentă dacă ştii ce faci, dar este aproape imposibil să-ți imaginezi un asemenea rezultat la o distanță atât de mare în timp.

Realizarea numărul unu care m-a făcut să fiu capabil să continui şi să iau deciziile corecte a fost folosirea datelor.

Am învățat despre rata metabolismului bazal (RMB), numită, de asemenea, rata metabolică de repaus, şi am fost uimit de cât de multe calorii ar trebui să mănânc pentru a rămâne la aceeaşi greutate. Era un număr uriaş. Pe măsură ce am început să urmăresc conținutul de calorii al mâncării, care nu era în mod evident proastă, am început să simt că ar trebui să înfulec toată ziua dacă voiam să rămân supraponderal. RMB mi-a arătat că (1) nu avea să fie greu să reduc caloriile şi (2) trebuie să fi făcut greşeli MARI înainte, pentru a ajunge să consum acele calorii – nu unele mici. Astea sunt veştile bune. Greşelile mari înseamnă multe opțiuni aflate la îndemână[47].

Apoi am învățat că 4.000 de calorii înseamnă aproximativ o jumătate de kilogram de grăsime. Ştiu că este o simplificare exagerată, dar e în regulă. Simplificarea exagerată este

---

[47] Tim: Aceste opțiuni aflate la îndemână sunt, de asemenea, descoperite în mod obişnuit de cei care vor să ia în greutate atunci când înregistrează un consum de proteine pentru prima oară. Mulți consumă doar 40-50 de grame de proteine pe zi. (n.aut.)

unul dintre următoarele lucruri pe care le voi menţiona ca instrumente. Dar dacă 4.000 de calorii înseamnă aproximativ o jumătate de kilogram de grăsime, iar propria rată a metabolismului bazal face să fie destul de uşor să scap de un număr uriaş de calorii pe zi, deodată devine foarte limpede cum să scap de greutate fără să fac deloc exerciţii fizice. Trebuie să faci câteva calcule referitoare la cât de multe calorii arzi făcând, să zicem, 30 de minute de exerciţii fizice şi poţi inventa destul de rapid o formulă care arată cam aşa:

RMB = 2.900
Consumul real = 1.800
Deficitul din dietă = RMB – consumul real = 1.100
Arse în 30 de minute de cardio = 500
Deficitul total = deficitul din dietă + arse în 30 de minute de cardio = 1.600

Aşadar, 1.600 de calorii pierdute într-o zi sau aproape 225 de grame de greutate suplimentară pe care aş putea să o pierd într-o singură zi. Aşa că, pentru a avea un număr mare şi rotund, pot pierde 2,5 kilograme într-o săptămână şi jumătate fără ca măcar să mă străduiesc prea mult. Când ai 23 de kilograme în plus, ideea că poţi ajunge atât de repede la 10% din scopul tău este ceva real.

Un lucru important la care am făcut aluzie mai devreme este că toate aceste cifre sunt oarecum tâmpenii. Asta e ok, iar faptul că am realizat că era ok a fost una dintre cele mai mari schimbări pe care a trebuit să le fac. Când ai 23-32 de kilograme în plus (sau aş spune că de fiecare dată când trebuie să faci o schimbare MARE), grijile cu privire la calcularea uşor inexactă a caloriilor consumate sau arse te vor distruge. Adevărul este că nu există instrumente disponibile care să ne spună exact cât de multă energie ardem sau consumăm. Dar dacă ai numai *puţină* dreptate şi, mai important, dacă cifrele sunt corecte *în ce priveşte direcţia*, datorită lor poţi face o mare diferenţă.

Iată un alt număr pseudoştiinţific ajutător: aparent, 4,5 kilograme pierdute înseamnă cam o măsură la îmbrăcăminte

[XL → L → M]. Aceasta a fost o motivație URIAȘĂ. Mi-a plăcut să donez haine tot anul și să fac cumpărături fără să mă simt vinovat.

Ca tocilar, mă simt descurajat prea ușor de proiectele de colectare a datelor la care este dificil sau imposibil să aduni unele precise. Să mă antrenez să uit a fost foarte important.

Înțelegerea elementară a felului în care funcționează metabolismul s-a adăugat acestor cunoștințe. Iată lucrurile principale pe care le-am schimbat: micul dejun în decurs de 30 de minute de la trezire și cinci-șase mese pe zi de aproximativ 200 de calorii fiecare. Cum am măsurat caloriile? Nu am făcut-o. Am stabilit un plan de mese riguros pentru o SINGURĂ săptămână, am cumpărat toate ingredientele și m-am ținut de el cu conștiinciozitate. Din acel moment, nu a mai fost nevoie să mă străduiesc prea tare. Am devenit conștient după numai o săptămână de numărul caloriilor pe care îl conține o porție de mâncare și pur și simplu am presupus. Din nou, dacă încerci efectiv să *calculezi* caloriile, va fi îngrozitor și te vei descuraja. Stabilirea unui tipar strict pentru o săptămână și folosirea lui ca ghid de bază sunt durabile și distractive.

Câteva sfaturi suplimentare care nu au legătură cu subiectul:

Am aranjat un spațiu unde puteam pedala pe o bicicletă de interior în timp ce lucram. Munceam cu adevărat, scriam cartea *The Passionate Programmer* (Programatorul pasionat), jucam jocuri video, vorbeam cu prietenii și mă uitam la seriale ridicole de televiziune cu care, în mod normal, mi-ar fi rușine să îmi pierd timpul, toate acestea în timp ce stăteam în spațiul meu de făcut aerobic. Știu mulți oameni creativi care urăsc exercițiile fizice pentru că sunt plictisitoare. Făceam și eu parte din acea tabără (nu mai fac... se schimbă lucrurile odată ce te prind). Bicicleta-birou m-a salvat. Împreună cu un sistem de măsurare.

Mi-am luat un aparat pentru monitorizarea ritmului cardiac (MRC) și am început să îl folosesc pentru ORICE. Îl foloseam în timp ce pedalam pentru a mă asigura că și atunci când mă distram jucând un joc îmi făceam un bine. Dacă știi care sunt zonele ritmului cardiac (ușor de găsit pe

Internet), ambiguitatea pe care o simt experții în non-fitness cu privire la exercițiile fizice este înlăturată. Treizeci de minute petrecute în spațiul tău de aerobic constituie un antrenament bun şi ard grăsimea. Calculează cât de multe calorii arzi (un MRC bun o va face în locul tău), iar experiența este distractivă şi motivantă. Am început să port la mine MRC-ul şi atunci când făceam treburi casnice. Poți să faci curat în casă rapid, arzând astfel o cantitate considerabilă de grăsimi. Asta nu este vreo aberație à la Montel Williams. E ceva real. Datorită utilizării constante a unui MRC, am putut combina distracția cu exercițiile fizice sau treburile casnice cu exercițiile fizice, făcând ca totul să pară o recompensă şi să devină un mod mai puțin probabil de a mă lenevi şi a decide să nu le mai fac.

Creşterea masei musculare este, după cum ştii, una dintre cele mai bune metode de a arde grăsimile. Dar tocilarii nu ştiu cum să-şi crească masa musculară. Şi, după cum am menționat, tocilarilor nu le place să facă lucruri despre care nu ştiu dacă vor funcționa. Nouă ne plac datele. Prețuim experiența. Aşa că am angajat un antrenor care să mă învețe ce să fac. Din moment ce învățasem exercițiile «corecte», cred că aş fi putut renunța la antrenor după câteva şedințe, dar am rămas cu el pe tot parcursul anului trecut.

În cele din urmă, după cum spunea un prieten despre dificultatea mea de a scrie cu privire la revelațiile pe care le-am avut referitor la pierderea în greutate, o revelație-cheie este lipsa mea de revelații specifice.

Într-o anumită măsură, răspunsul este pur şi simplu «ține dietă şi fă exerciții fizice». Nu au existat trucuri. Am folosit datele la care avem cu toții acces şi am avut încredere că biologia va face ce ştie ea mai bine. Am încercat vreo 20 de zile şi am slăbit semnificativ. Chiar am început să mă trezesc cu gândul că trebuie să fac exerciții fizice pentru că mă simțeam bine.

A fost uşor."

A fost uşor pentru Chad pentru că a avut Momentul său Harajuku. A funcționat pentru că a folosit cifre.

În capitolul următor, îți vei obține şi tu cifrele tale.

Atunci începe distracția.

Chad Fowler, înainte şi după Momentul său Harajuku. (Fotografii: James Duncan Davidson)

Instrumente şi trucuri

„Practical Pessimism: Stoicism as Productivity System" („Pesimism practic: stoicismul ca sistem de productivitate), Google Ignite (www.fourhourbody.com/stoicism). Aceasta este o prezentare de cinci minute pe care am susținut-o în 2009 despre Momentul meu Harajuku. Videoclipul îți va arăta cum să îți vindeci temerile în timp ce le foloseşti în avantajul tău pentru a realiza ceea ce vrei.

Clive Thompson, „Are Your Friends Making You Fat?" („Prietenii te fac să te îngraşi?"), *New York Times*, 10 septembrie 2009 (www.fourhourbody.com/friends). Atingerea scopurilor fizice este parțial un produs al simplei apropieri de oamenii care afişează lucrurile la care aspiri.

Acest articol explică importanța şi implicațiile alegerii grupului tău de prieteni.

Crezi că grăsimea se găseşte doar sub piele? Mai gândeşte-te puțin. RMN-ul de mai sus al unei femei de 113 kilograme, comparat cu cel al unei femei de 54 de kilograme, arată depozite mari de grăsime în jurul organelor interne. Mâncarea nedigerată este un bonus dezgustător pentru cititor.

*Primul principiu este c**ă** nu trebuie s**ă** te **păcăleşti**, **şi** vei fi persoana cel mai u**ş**or de **păcă**lit.*

– Richard P. Feynman, fizician laureat al Premiului Nobel

γνωθι σεαυτόν

[„Cunoaşte-te pe tine însuţi”]

– inscripție de pe Templul lui Apollo din Delphi

GRĂSIMEA CORPORALĂ EVAZIVĂ
Unde te situezi de fapt?

E-mail de actualizare de la subiectul X, bărbat:

27/12/08
Greutatea inițială – 111 kg
30/01/09
Sfârşitul lunii nr. 1 – 103 kg
1/03/09
Sfârşitul lunii nr. 2 – 101 kg
[Prea puține proteine dimineața în ultimele 4 săptămâni; am adăugat 30 de grame în decurs de 30 de minute de la trezire pentru a reîncepe să reduc grăsimea]
2/04/09
Sfârşitul lunii nr. 3 – 92 kg
[pierdere în greutate în 90 de zile = 19 kg]
1/05/09
Sfârşitul lunii nr. 4 – 91 kg
1/06/09
Sfârşitul lunii nr. 5 – 88 kg
1/7/09
Sfârşitul lunii nr. 6 – 85 kg
31/7/09
Sfârşitul lunii nr. 7 – – – – 84 kg.

Este oarecum demoralizator să fi pierdut doar 4 kilograme în ultimele două luni.

În ceea ce priveşte exercițiile mele de ridicare a greutăților, există 5 ridicări de bază[48]. Cele două greutăți pe care ți le

[48] Acest subiect avusese mai bine de 10 fracturi la genunchi şi nu putea face exerciții fizice pentru partea inferioară a corpului. (n.aut.)

dau reprezintă greutatea pe care o aveam în momentul în care am început şi greutatea mea actuală.

1. 1. Presa de umeri – 10 rep/repetări[49] lente

Greutatea cu care am început 7 kg. Greutatea actuală 34 kg.

1. 2. Pulldown – 8 rep lente

Greutatea cu care am început 23 kg. Greutatea actuală 61 kg.

1. 3. Banca de forță – 8 rep lente

Greutatea cu care am început 14 kg. Greutatea actuală 41 kg.

1. 4. Ramat[50] – 8 rep lente

Greutatea cu care am început 23 kg. Greutatea actuală 54 kg.

1. 5. Flexiuni – 12 rep lente

Greutatea cu care am început 7 kg. Greutatea actuală 23 kg.

Subiectul X, în vârstă de 65 de ani, era deprimat din cauza ritmului lent de pierdere în greutate. Întrebarea reală era: ar fi trebuit să fie astfel?

Cântarul înşelător

Uitându-mă la înregistrările de la antrenament, am constatat că a dat dovadă de o rezistență crescută în cele trei luni în care a avut cea mai mică pierdere în *greutate*.

Nu credeam că era o coincidență. Aproape că îşi triplase rezistența la toate mişcările şi ar fi precaut să estimezi dobândirea a doar 4,5 kilograme de masă musculară slabă în acele 3 luni. Asta ar face ca reducerea efectivă de grăsime să fie mai aproape de 8 kilograme, nu de cele 4 de pe cântar.

---

[49] Pentru cei nefamiliarizați cu limbajul ridicărilor de greutăți, „rep” sunt repetările unei mişcări. Dacă faci 20 de flotări, ai făcut 20 de repetări ale flotării. (n.aut.)

[50] Ramatul din aplecat, alături de îndreptări şi tracțiuni, este exercițiul de bază din antrenamentul spatelui. (n.ed.)

Masa musculară dobândită a scăzut după acest e-mail de actualizare, iar cantitatea de grăsime redusă a început să se vadă iar la cântar. A scăzut de la 84 la 78. Pierderea totală în *greutate*: 33 de kilograme.

Dar cantitatea totală de *grăsime* redusă? Este imposibil de precizat. În graba de a începe, nu am insistat să îşi măsoare procentajul de grăsime corporală.

Nu că mi-ar fi păsat prea mult. Pentru prima dată în viaţa mea, mi-am văzut tatăl cântărind mai puţin decât mine. În timpul controlului anual, patru luni mai târziu, medicul lui a remarcat: „Cred că îţi dai seama că eşti mai tânăr acum decât erai în urmă cu un an. Ai putea chiar să trăieşti veşnic". Era un contrast puternic faţă de cele 111 kilograme la 1,60 m pe care le avea în urmă cu numai un an. În decurs de 12 luni, tatăl meu ajunsese de la risc de atac de cord spontan să arate şi să se simtă mai tânăr cu 10 ani.

Cu toate acestea, ajunsese să se deprime din cauza rezultatelor exact când ar fi trebuit să bată cuba. Este nevoie de un singur astfel de incident pentru a distruge un program complet şi câteva luni de progres.

Cum poţi să previi aceste momente inutile de îndoială?

Este nevoie doar de câteva cifre pentru a te menţine la cârma vasului – să ştii, fără ezitare, când ceva funcţionează şi când nu.

Până când nu termini acest capitol, nu trece de start.

Dacă vrei să treci direct la acţiune, sari la „Cum să îţi porneşti GPS-ul fizic" de la pagina 68. De fapt, sugerez asta ca primă lectură.

Cum să alegi instrumentele potrivite

Obişnuiam să fac o mişcare caracteristică atunci când conduceam.

Cu 1 kilometru sau cam aşa ceva înainte să ajung la destinaţia pentru care luptasem din greu, deseori la doar 60 de metri, ajungeam la concluzia fermă că mersesem prea departe. Atunci întorceam şi conduceam în direcţie opusă, numai ca să repet manevra asemenea unui câine legat cu o frânghie pentru rufe. În cel mai bun caz, acest du-te-vino în fugă îmi dubla timpul călătoriei. În cel mai rău caz,

deveneam atât de frustrat încât abandonam călătoria cu totul.

Exact asta fac majoritatea oamenilor când vine vorba de reducerea grăsimii şi de exerciţiile fizice.

Folosind un instrument insensibil precum un cântar (echivalentul odometrului în cazul meu), oamenii concluzionează adesea că nu progresează când, de fapt, fac un progres enorm. Aceasta duce la o avalanşă de schimbări a dietelor capricioase şi a disperatelor eforturi demoralizante care fac mai mult rău decât bine. Pentru a-ţi atinge scopul celor 9 kilograme de reconstrucţie, va trebui să urmăreşti cifrele corecte.

Cântarul este un instrument, şi ar trebui să îl foloseşti, dar nu el este cel care deţine puterea. Poate induce în eroare. Uită-te la feedbackul de la Angel, care la vremea respectivă ţinea de două săptămâni o dietă săracă în carbohidraţi (vezi capitolele „Dieta săracă în carbohidraţi I şi II”):

După ziua mea de sâmbătă în care am trişat, am câştigat jumătate de kilogram, ceea ce e normal pentru mine... săptămâna a doua, am dat jos acea jumătate de kilogram. Nu am pierdut greutate [în plus] în săptămâna a doua, dar nu sunt descurajată. Am reuşit să pierd în centimetri. Am pierdut 1 centimetru de pe şolduri, ceea ce e absolut grozav. Am pierdut un total de 3 centimentri de pe coapse. Nici asta nu-i prea rău. Aşa că am atins un total de 4 centimetri într-o săptămână. O să mă mulţumesc cu centimetrii. Totalul de centimetri pierduţi din ziua întâi: 11... Uraaa! Şi fără exerciţii fizice.

Problemele mele cu condusul au luat sfârşit când am cumpărat un dispozitiv GPS.

GPS-ul mi-a rezolvat problema pentru că putea răspunde la banala întrebare: eram *mai aproape* de destinaţie?

În remodelarea corpului, „destinaţia” înseamnă un raport mai bun al *compoziţiei* corporale, nu al greutăţii.

Cât reprezintă masa ta musculară utilă şi ce cantitate de grăsime inutilă ai? Companionii noştri constanţi vor fi circumferinţa şi măsurătorile pentru grăsimea corporală. Până la sfârşitul acestui capitol, vei avea un punct de plecare

pentru propriul GPS fizic. Acesta te va ghida către scopul reconstrucției celor 9 kilograme.

Circumferința este destul de ușor de aflat: folosește un centimetru. Vom discuta detaliile la sfârșitul acestui capitol.

Dar cum măsurăm, practic, procentajul grăsimii corporale?

Se pare că există multe opțiuni, iar cele mai comune sunt cele mai proaste.

Abordări diverse

Într-un interval de 24 de ore[51], am făcut mai bine de douăsprezece măsurători ale grăsimii corporale, folosind atât echipamentele cel mai ușor de găsit, cât și cele mai sofisticate echipamente disponibile.

Iată câteva rezultate, de la cel mai scăzut la cel mai ridicat:

7% – 3 puncte măsurat cu șublerul SlimGuide

7,1-9,4% – cu șublerul Accu-measure

9,5% – cu aparatul cu ultrasunete BodyMetrix

11,3% – cu DEXA[52]

13.3% – cu BodPod

14,7% – 15,4% – cu aparat portabil Omron de analiză prin bio-impedanță (a doua valoare după ce am băut doi litri de apă în cinci minute)

15,46% – 16,51% – 4 poziții cu șublerul SlimGuide

Intervalul este între 7% și 16,51%. Și atunci, care dintre aceste aparate este exact?

Adevărul este că niciunul nu e precis. Mai mult, nici nu contează. Trebuie doar să ne asigurăm că metoda pe care o alegem este constantă.

---

[51] Din 3 octombrie 2009 la amiază până pe 4 octombrie 2009 la amiază. (n.aut.)

[52] Abreviere de la *Dual Energy X-Ray Absorptiometry* (absorbtiometrie duală cu raze X) – metodă de măsurare a densității osoase care se bazează pe proporția fasciculelor de fotoni care trec prin os. (n.ed.)

Tabelul de mai jos arată diversele tehnici pe care le-am luat în considerare, ordonate de la cea mai susceptibilă la eroare până la cea mai puțin susceptibilă[53].

COMPARAREA METODELOR PENTRU ESTIMAREA PROCENTULUI DE GRĂSIME CORPORALĂ

	Costul procedurii	Timp (minute)	Competența tehnicianului	Confortul subiectului	Eroare în % GC	Comentarii
Circumferință	Scăzut	~5	Scăzută spre moderată	Mare	~3,0% ~3,6%	
Impedanță bioelectrică	Scăzut	~5	Scăzută	Mare	~2,5% ~4,0%	Sensibil la hidratarea subiectului
Pliul pielii1	Scăzut	~5	Mare		~2,0% ~3,5%	Dependent de formulă
Ecograf	Scăzut	~5	Moderată	Mare	~2,3% ~3,0%	Singura metodă cu cost scăzut care poate măsura şi grosimea musculară
BodPod	Mare	~30	Mare	Moderat	~2,3% ~2,8%	
Măsurarea subacvatică a greutății	Mare	~30 ~60	Mare	Scăzut	~2,3% ~2,8%	Este necesară măsurarea atentă şi poate fi afectată de subiect
DEXA	Mare	~15 ~30	Mare	Mare	~1,2% ~2,5%	Poate măsura masa slabă şi osoasă
Tomografie	Mare	~10 ~15	Mare	Mare	~1,0%	Radiație

[53] Aceste marje de eroare presupun profesionişti instruiți şi condiții optime pentru măsurători (de exemplu, hidratare bună pentru impedanța corporală). Ordinea a fost determinată folosind mediana erorilor lor de procentaj, cea mai mică, respectiv cea mai mare. (n.aut.)

computerizată cu raze X					~2,0% semnificativă
RMN	Mare	~30 ~45	Mare	Mare	~1,0% ~2,0%

Oferit de dr. Luiz Da Silva, Consiliul consultativ ştiinţific, Universitatea Davis din California, Fundația Națională de Ştiințe pentru Ştiință şi Tehnologie Biofotonică

După zeci de probe cu mai mulți subiecți şi luând în considerare atât constanța, cât şi comoditatea (incluzând costul), au existat trei câştigători evidenți[54].

1. DEXA
2. BodPod
3. Aparatul cu ultrasunete (BodyMetrix)

Top 3

DEXA

[54] Într-o lume ideală, ar fi utilizate tomografia computerizată cu raze X şi RMN-ul, dar le-am omis din cauza radiației, respectiv a costului. (n.aut.)

Radiografia mea DEXA

Absorbtiometria dual㠠cu raze X (DEXA), care cost㠠50-100 de dolari şedin㺠a, s-a dovedit a fi preferata meu, întrucât m㠳urarea este repetabil㠠şi oferă informa㺠ii valoroase, pe lâng㠠procentajul gr㠳imii corporale. GE Lunar Prodigy, aparatul pe care l-am folosit, este proiectat pentru testarea densit㠺ii osoase şi împarte corpul pe zone.

Dacă nu eşti preocupat de osteoporoz㠠, de ce este interesant?

Pentru că scoate în eviden㺠dezechilibrele musculare dintre partea stâng㠠şi cea dreapt㠠. În cazul meu:

Bra㺠ul stâng – 4,6 kg
Bra㺠ul drept – 4,7 kg (sunt dreptaci, deci nicio surpriz㠠)
Piciorul stâng – 12,4 kg

Piciorul drept – 12,8 kg
Partea stângă a trunchiului – 18,9 kg
Partea dreaptă a trunchiului – 17,9 kg

După cum vom vedea la „Pre-abilitare”, să devii rezistent la leziuni necesită, mai presus de orice, corectarea dezechilibrelor stânga-dreapta. În 5-10 minute, DEXA redă o imagine limpede ca un cristal a dezechilibrelor de masă care le scapă chiar şi fizioterapeuţilor excepţionali, după ore în şir de observaţie.

BODPOD

Costând doar 25-50 de dolari, BodPod-ul foloseşte deplasarea aerului şi este comparabil cu „standardul de aur” clinic al măsurării greutăţii prin presiune hidrostatică. Subiectul (tu) stă în interiorul unei capsule sigilate, în vreme ce presiunea alternantă a aerului îi determină compoziţia corpului. Infinit mai rapid şi mai confortabil decât măsurarea subacvatică a greutăţii, BodPod este dispozitivul oficial de măsurare a grăsimii corporale al NFL Combine[55], unde cei mai buni 330 de jucători de fotbal din universităţi sunt analizaţi de antrenori NFL şi de căutători de talente pentru a le stabili valoarea.

Spre deosebire de şublere şi alte câteva metode, BodPod se poate ajusta pe măsura subiecţilor obezi de peste 227 de kilograme.

BODYMETRIX

BodyMetrix este un dispozitiv portabil cu ultrasunete care îţi spune grosimea exactă a grăsimii (în milimetri) oriunde l-ai

---

[55] NFL Combine – Acest eveniment e un fel de „interviu de angajare” intens, desfăşurat pe perioada a patru zile, pentru mai mult de 300 de jucători de fotbal din colegii. Are loc în fiecare an în luna februarie, în Indianapolis, Indiana. Directori de top, antrenori, departamentele de personal sportiv şi personalul medical din toate cele 32 de echipe NFL sunt prezenţi pentru a evalua fotbalişti de top din colegiile ţării, viitorul ligii naţionale de fotbal american. Mulţi sportivi văd asta ca pe o „audiţie” decisivă pentru a ajunge să joace în NFL. (n.ed.)

plasa. S-a dovedit a fi instrumentul pe care l-am folosit cel mai des şi pe care încă îl folosesc cel mai des.

Ecograful este folosit de mai bine de un deceniu pentru a determina grăsimea şi caracteristicile musculare ale vitelor. Vrei să vezi cum avansează marmorarea aceea intramusculară la vaca ta Kobe? Scoate camera pentru sarcină!

Este uimitor că a durat atât de mult să ajungă în atletism. Bagheta BodyMetrix, un produs al generației următoare, suficient de mică încât să încapă în buzunarul de la jachetă, se conectează la orice PC cu un cablu USB şi este folosită acum de echipe renumite la nivel mondial, precum echipa de baseball New York Yankees şi echipa de fotbal AC Milan. Este imaginea simplității: am putut să fac citiri frecvente în mai puțin de două minute şi atât datele, cât şi imaginile erau încărcate în mod automat pe Mac-ul[56] meu. (Software-ul PC merge de fapt mai repede pe un Mac ce foloseşte Parallels®, un program care îți permite să utilizezi software de PC pe Mac-uri).

În loc să încerc să găsesc o sală de sport care să-mi ofere asta în schimbul achitării unor tarife pentru fiecare şedință, m-am hotărât să achiziționez un ansamblu format din mai multe aparate. Pentru 2.000 de dolari cât a fost un ansamblu profesionist, a meritat comoditatea. Există o versiune personală în curs de apariție care va costa mai puțin de 500 de dolari.

Nu poți găsi lucrurile sofisticate?

Dacă alegi să foloseşti şublerele sau bioimpedanța (orice instrument pe care îl ții sau pe care stai) din comoditate sau dacă le foloseşti pentru o măsurare mai frecventă alături de un instrument din Top Trei, iată câteva lucruri importante pe care să le ai în vedere:

---

[56] Macintosh este o serie de computere personale proiectate, dezvoltate şi vândute de Apple Inc. (n.tr.)

1. NU COMPARA NICIODATĂ REZULTATELE DE DINAINTE ŞI DE DUPĂ OBȚINUTE CU INSTRUMENTE DIFERITE[57]

Rezultatele date de instrumente diferite nu pot fi comparate. În maratonul măsurătorilor mele de 24 de ore, am testat 13,3% cu BodPod şi 11,3% cu DEXA. Hai să spunem că aş fi testat folosind doar DEXA la 11,3% şi apoi aş fi testat prin BodPod pentru o mai bună urmărire, care a condus la 12,3%. Aş concluziona greşit că am câştigat 1% grăsime corporală, când, de fapt, aş fi observat o pierdere mai precisă de 1%, dacă aş fi folosit BodPod pentru ambele.

2. DACĂ ALEGI IMPEDANȚA BIOELECTRICĂ (IBE)[58], AI NEVOIE DE HIDRATARE CONSTANTĂ

Folosind dispozitive de bioimpedanță, am putut să îmi fac procentajul de grăsime corporală să scadă cu aproape un procent în 5 minute, bând doi litri de apă între măsurători. Iată o abordare simplă care repară, în mare, problemele de hidratare:

Imediat după trezire, bea 1,5 litri de apă rece[59] – asigură-te că temperatura apei este aceeaşi zi de zi – şi aşteaptă 30 de minute. Urinează şi apoi testează-ți grăsimea corporală folosind bioimpedanța. Nu mânca şi nu bea nimic altceva înainte de testare. Eu folosesc două sticle goale de bourbon Bulleit (750 de mililitri x 2 = 1,5 litri), pentru că îmi plac sticlele de modă veche, dar sticlele Nalgene au în general un litru fiecare şi sunt gradate pe margine. Vinul şi majoritatea

---

[57] Şi nu compara nici algoritmii diferiți de pe acelaşi echipament. Acest lucru conduce cel mai frecvent la confuzii când primeşti citirile şublerelor de la antrenori diferiți. Foloseşte aceeaşi persoană şi acelaşi algoritm (spre exemplu, Jackson Pollock de 3 puncte). (n.aut.)

[58] Denumită şi bioimpedanță sau BI. (n.aut.)

[59] Temperatura rece a apei va ajuta şi la reducerea grăsimii. (n.aut.)

spirtoaselor au, de asemenea, o dimensiune standard a sticlei de 750 de mililitri.

3. DACĂ ALEGI ŞUBLERE, AI NEVOIE DE UN ALGORITM CONSTANT

Chiar şi cu aceleaşi şublere, folosirea calculelor diferite = rezultate diferite. Îți sugerez să ceri antrenorului sau personalului de la sală să folosească un algoritm Jackson-Pollock de 3 puncte sau 7 puncte, despre care am descoperit că oferă cele mai constante rezultate comparativ cu cele din Top Trei[60]. Ar trebui să fie la fel de simplu ca selectarea dintr-un meniu vertical al soft-ului lor.

Cum să îți porneşti GPS-ul fizic – paşii

Începerea unui program de reconstrucție a corpului fără măsurători este precum planificarea unei excursii fără o adresă de pornire. *Garantez* că vei regreta mai târziu. Nu merge pe ghicite.

Tatăl meu, care a pierdut mai mult de 32 de kilograme şi şi-a crescut rezistența de mai bine de trei ori, şi acum e nemulțumit pentru că nu are date numerice pentru grăsimea sa corporală.

Dă un ban sau doi şi obține aceste date. Dacă trebuie, sari peste câteva cafele şi o cină în oraş.

Următorii paşi:

1. 1. Măsoară-ți circumferința de „dinainte”. Pune mâna pe o panglică de măsurat şi ia dimensiunile în patru locuri: ambele brațe (la mijlocul bicepsului), talia (pe orizontală, în dreptul ombilicului), şoldurile (în zona cea mai lată de sub talie) şi ambele picioare (la mijlocul coapsei). Adună toate aceste numere pentru a obține centimetrii totali (CT). Schimbările

---

[60] Există formule specifice pentru anumite populații care dau cifre mai bune, dar nu sunt folosite în mod obişnuit din moment ce majoritatea cluburilor de fitness şi a antrenorilor personali se ocupă de populație în general. (n.aut.)

produse în acest total vor fi suficient de semnificative pentru a fi urmărite.

2. 2. Estimează-ți procentul de grăsime corporală (GC%) pe baza casetei „Măsoară din priviri” de la pagina 70.

3. 3. Alege cel mai bun instrument şi programează o şedință.

Dacă ai peste 30% grăsime corporală, evită şublerele şi foloseşte DEXA, BodPod sau ecograful, în această ordine. Dacă nu le poți găsi pe acestea, optează pentru bioimpedanță şi urmează regulile de hidratare menționate mai devreme.

Dacă ai sub 25%, îndreaptă-te tot către DEXA, BodPod sau ecograf. Dacă nu le poți găsi pe acestea, optează pentru şublere cu un profesionist calificat (apelează la aceeaşi persoană pentru vizitele ulterioare) şi cere algoritmul Jackson-Pollock de 3 puncte sau de 7 puncte. Dacă niciunul nu este disponibil, foloseşte un alt algoritm care include o măsurare a piciorului şi cel puțin 3 puncte în total. Grăsimea de pe picior este înşelătoare şi trebuie să fie inclusă. Înregistrează numele algoritmului folosit pentru o referință viitoare.

Instrumente şi trucuri

Panglică de măsurat cu o singură mână OrbiTape (www.fourbody.com/orbitape). Măsoară orice parte a corpului cu o precizie militară folosind această panglică de măsurat, opțiunea serviciilor armate pentru examinările fizice.

Găsirea DEXA. DEXA trebuie să fie operată de personal medical autorizat, eliminând astfel majoritatea cluburilor sportive şi de sănătate. În primul rând, caută pe Google oraşul tău şi „DEXA grăsime corporală”. Dacă nu merge, caută „DEXA”, „testare pentru osteoporoză” sau „testarea densității osoase” împreună cu codul poştal sau oraşul tău. Adaugă „facilitate” dacă primeşti prea multe rezultate. Am cheltuit 49 de dolari pe acest test în Redwood City,

California, la Body Composition Center (Centrul de Construcție Corporală) (www.bodycompositioncenter.com).

Localizarea BodPod (www.lifemeasurement.com/clients/locator) BodPod este folosit pentru a testa atleții la NFL Combine în ce privește grăsimea și masa fără grăsime, precum și volumul respirator. Folosește acest site pentru a găsi centre de evaluare BodPod, care sunt localizate în aproape toate cele 50 de state.

BodyMetrix (www.fourhourbody.com/bodymetrix) Dispozitivul portabil BodyMetrix folosește ultrasunetele pentru a măsura compoziția corpului la milimetru. Pentru cei care au posibilități materiale, este o opțiune remarcabilă și alegerea mea de bază.

Scara de bioimpedanță Escali (www.fourhourbody.com/escalibio) Scara de bioimpedanță Escali măsoară greutatea și procentul de grăsime corporală pentru un maxim de 10 utilizatori.

Șublere Skinfold SlimGuide (www.fourhourbody.com/slimguide) Acestea sunt cele mai folosite șublere din lume. Sunt ieftine, dar suficient de precise pentru uz profesional. Asigură-te că incluzi cel puțin o măsurare a piciorului în toate calculele.

Grăsimea cosmetică *vs* grăsimea nesănătoasă – Cum să măsori grăsimea viscerală (www.fourhourbody.com/evil) Te-ai întrebat vreodată cum de pot avea unii oameni, mai ales bărbații în vârstă, niște burți ca băutorii de bere și cum de par la fel de tari ca o tobă? Abdomene balonate care par ca niște mușchi dacă le atingi cu degetul? Răspunsul este neplăcut: în loc de grăsime subcutanată, avem de-a face cu grăsime în jurul organelor interne, care presează spre exterior peretele abdominal.

O deficiență a șublerelor și a ecografului este că nu pot măsura direct decât grăsimea subcutanată (de sub piele), și nu ceea ce se numește grăsime viscerală (din jurul organelor).

Acest articol, scris de medicii Michael Eades şi Mary Dan Eades, explică o metodă low-tech pentru estimarea celei din urmă, care este deosebit de importantă pentru cei cu peste 25% grăsime corporală sau de vârstă medie şi mai bătrâni.

MĂSOAR**Ă** DIN PRIVIRI: GHID VIZUAL PENTRU GR**Ă**SIMEA CORPORAL**Ă**

Care ar trebui să fie obiectivele tale privind grăsimea corporală? Pentru majoritatea oamenilor, sugerez următoarele ca punct de pornire:

Pentru bărbaţi:

Dacă eşti obez, aspiră la 20%.

Dacă ai doar un mic strat în plus, aspiră la 12%.

Pentru femei:

Dacă eşti obeză, aspiră la 25%.

Dacă ai doar un mic strat în plus, aspiră la 18%.

Dacă vrei (ca bărbat sau femeie) să ajungi la 5%, te vom ajuta mai târziu.

Foloseşte imaginile de la paginile 72-73 şi descrierile (pe care le consideri mai folositoare) pentru a-ţi estima procentul actual de grăsime corporală. Unde te situezi de fapt? Uită-te la poze înainte să citeşti ce urmează, din moment ce s-ar putea să poţi sări peste text.

Următoarele procente şi descrieri sunt menite să reflecte, în cazul bărbaţilor, citiri de înaltă calitate ale şublerelor, însă regulile orientative sunt folositoare şi pentru femei. Nu uita că, din moment ce şublerele măsoară un pliu al pielii, atât grăsimea subcutanată, cât şi apa subcutanată sunt reflectate în cifrele respective. Surferph34 are un deosebit merit pentru regulile orientative şi linkurile pentru poze[61]:

20% gr**ă**sime corporal**ă**

[61] www.fourhourbody.com/bodyfat-examples. (n.aut.)

Nu există *nicio* definire vizibilă a muşchilor şi nu există decât o mică diferenţiere între grupele principale de muşchi, dacă aceste grupe sunt mari şi bine dezvoltate. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/20a
www.fourhourbody.com/20b
www.fourhourbody.com/20c

15% grăsime corporală

Apare o anumită diferenţiere a muşchilor la umeri (deltoizii) şi la braţe. Muşchii abdominali nu sunt vizibili. Pentru un exemplu, vezi:

www.fourhourbody.com/15a

12% grăsime corporală

O diferenţiere mai mare a muşchilor apare în special pe piept şi pe spate, şi se prefigurează conturul muşchilor abdominali. Stând sub lumina care vine de la lustră şi beneficiind de nişte umbre favorabile, ar putea să fie vizibile patru pătrăţele. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/12a
www.fourhourbody.com/12b

10% grăsime corporală

Diferenţierile musculare devin evidente la braţe, piept, picioare şi spate, iar cele şase pătrăţele ale abdomenului sunt vizibile la încordare. Pentru un exemplu, vezi:

www.fourhourbody.com/10a

7-9% grăsime corporală

Muşchii abdominali sunt vizibili tot timpul, vascularizarea mâinilor este proeminentă, diferenţierea dintre piept şi spate este evidentă, iar faţa începe să pară mai ascuţită. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/7a
www.fourhourbody.com/7b

5-7% grăsime corporală

Apar striaţii în grupele mari de muşchi atunci când sunt încordaţi. Vascularizarea apare în partea inferioară a abdomenului şi pe picioare. Culturiştii competitivi aspiră

deseori la această condiție fizică pentru ziua competiției. Pentru un exemplu, vezi:

www.fourhourbody.com/5a

EXEMPLE DE BĂRBAȚI

Trevor Newell
33% grăsime corporală, 19% grăsime corporală, 9% grăsime corporală

Trevor Newell
33% grăsime corporală, 19% grăsime corporală, 9% grăsime corporală

Ray Cronise
31,56% grăsime corporală, 24,7% grăsime corporală, 12,65% grăsime corporală

Nic Irwin
22% grăsime corporală,
5% grăsime corporală

Nathan Zaru: 8% grăsime corporală. În ciuda lumină care dă impresia că ar fi vorba de Incredibilul Hulk, cred că aceasta este (dintre toate imaginile) cea mai reprezentativă privința felului în care arată 8% grăsime corporală la bărbații cu un tonus muscular decent. Camenii subestimează grav procentul de grăsime corporală. Dacă ai puțină masă musculară și ești sub 10% ar trebui să ai o înfățișare similară cu aceasta.

EXEMPLE DE FEMEI

103 kg, 39,8% grăsime corporală

Erin Rhoades
30% grăsime corporală,
25% grăsime corporală,
12% grăsime corporală

Julee
22% grăsime corporală
(compară cu Trevor sau Nic
în pozele lor de 19-22% –
aspectul meted este similar)

Andrea Bell
13,4% grăsime corporală

Am o dietă grozavă. Poți mânca orice vrei, dar trebuie să mănânci alături de oameni supraponderali dezbrăcați.

– Ed Bluestone

Ceea ce se măsoară se şi gestionează.

– Peter Drucker, câştigătorul Medaliei Prezidențiale a Libertății

DE LA FOTOGRAFII LA FRICĂ
Cum să faci eşecul imposibil

90...

Trevor se uita fix la ecranul LCD care afişa vestea. Clipi de câteva ori. 90. Apoi mai clipi de câteva ori.

„Sfinte Sisoe!"

Luase în greutate 4,5 kg după al doilea an de liceu, iar la absolvirea facultății cântarul arăta 109 kilograme. Acum, pentru prima oară de când ieşise din adolescență, Trevor avea mai puțin de 91 de kilograme.

Acesta fusese scopul său încă de când păşise pe banda de alergat cu aproape doi ani în urmă, dar era un scop îndepărtat. Doborârea barierei de 91 de kilograme păruse irealizabilă. Acum o făcuse. Întrebarea nu se referea prea mult la modul în care o făcuse. De fapt, întrebarea era: *de ce* a funcționat?

Simplu. Făcuse o înțelegere cu un coleg de serviciu: aveau să meargă împreună la sală de trei ori pe săptămână şi, în cazul în care oricare dintre ei ar fi ratat o şedință, respectivul trebuia să îi dea celuilalt un dolar.

La prima vizită la sală, Trevor a mers pe banda de alergat 4 minute.

Nu mult după aceea, a alergat 1,6 kilometri pentru prima dată de când trecuse de clasa a patra.

Acum a alergat în două semimaratoane.

Nu dolarul în sine este important (Trevor o duce chiar bine), ci psihologia de la baza lui.

Indiferent dacă este vorba de un dolar sau de un centimetru, există căi pentru a te asigura că primul pas te duce acolo unde vrei să ajungi.

Asigurarea ieftină – patru principii de prevenire a eşecului

Iubesc revistele *SkyMall*. Dar într-o fatidică zi de marți, în ciuda eforturilor mele intense de a citi despre hamace pentru piscină şi hărți de mărimea unui perete, nu mă puteam concentra. Se ducea o bătălie de cealaltă parte a culoarului, la Frontier Airlines, iar eu aveam loc în primul rând.

Într-o linişte mormântală, m-am uitat la un bărbat atât de obez încât avea nevoie de o extensie la curea pentru a-şi putea pune centura, care mânca o pungă întreagă de Twizzlers înainte de decolare. Apoi, a început să mănânce un pachet de biscuiți Oreo, pe care i-a dat gata înainte să ajungem la altitudinea de zbor. Era o etalare impresionantă.

Îmi amintesc că mă întrebasem: *Cum poate să accepte, rațional vorbind, că mănâncă atât de mult?* Mergea în baston, ce naiba! Răspunsul era, bineînțeles, că nu putea. Mă îndoiesc că încercase măcar. Nu exista nicio justificare logică pentru comportamentul lui, dar, pe de altă parte, nu există nicio justificare logică nici pentru faptul că apăs butonul de amânare a alarmei de trezire la fiecare 10 minute timp de o oră sau două, sâmbătă de sâmbătă.

Încălcăm angajamentele pe care ni le facem cu o regularitate jenantă. Cum poate cineva care încearcă să slăbească să se îndoape cu o cutie întreagă de înghețată înainte de culcare? Cum pot chiar şi cei mai disciplinați directori să nu reuşească să-şi facă timp 30 de minute pe săptămână pentru sport? Cum poate lua o țigară o persoană a cărei căsnicie depinde de lăsatul de fumat?

Simplu: logica eşuează. Dacă ai rezuma ultimii 100 de ani de psihologie comportamentală în două cuvinte, aceasta ar fi ideea de bază.

Din fericire, ştiind asta, este posibil să pui la cale conformarea. Trăgând învățăminte atât din noile date, cât şi

din cele deseori neglijate, inclusiv din documentarea fotografică şi din licitații, există patru principii de comportament pentru prevenirea eşecului.

Gândeşte-te la ele ca la o asigurare împotriva slăbiciunii naturii umane – slăbiciunea ta, slăbiciunea mea, slăbiciunea *noastră*:

1. 1. Conştientizează-l.
2. 2. Preschimbă-l într-un joc.
3. 3. Fă-l să fie competitiv.
4. 4. Transformă-l în ceva mic şi temporar.

1. CONŞTIENTIZEAZĂ-L: FOTOGRAFIEREA ŞI POZELE DE „DINAINTE”

Cea mai rapidă metodă de a corecta un comportament este să fii conştient de el în timp real, nu după ce s-a petrecut.

Ciudatul caz al aşa-numitei „diete foto” este un exemplu important al acestei diferențe. Dr. Lydia Zepeda şi David Deal de la Universitatea din Wisconsin-Madison au selectat 43 de subiecți care urmau să îşi fotografieze toate mesele sau gustările înainte să le mănânce. Spre deosebire de jurnalele alimentare, care necesită luarea unor notițe devoratoare de timp şi care deseori sunt scrise mult mai târziu, după ce subiecții au terminat de mâncat, fotografiile au acționat ca o intervenție instantanee şi au forțat oamenii să se gândească la alegerile lor înainte ca răul să fie comis. După cum a spus un participant: „Era mai puțin probabil să mănânc o pungă imensă de bomboane M&M’s. Mi-a temperat alegerile. Nu le-a schimbat complet, dar cine vrea să facă o fotografie unei pungi imense de bomboane M&M’s?”.

Cercetătorii au concluzionat că fotografiile sunt mai eficiente decât scrierea jurnalelor alimentare. Asta spune ceva, din moment ce studiile anterioare confirmaseră că subiecții care folosesc jurnale alimentare pierd *de trei ori* mai mult în greutate decât cei care nu o fac. Deznodământul: foloseşte camera foto a telefonului pentru a lua un instantaneu înainte să-ți deschizi gura. Chiar şi fără o dietă

prescrisă, această conştientizare în sine va avea ca rezultat reducerea grăsimii.

Camera foto poate fi folosită, de asemenea, pentru a-ți accentua defectele... spre beneficiul tău.

Dacă analizăm aparițiile de după concurs ale câştigătorilor concursului Body-for-Life Challange, cea mai mare competiție de transformare a aspectului fizic din ultimii 50 de ani, putem observa un element comun subestimat: pozele de „dinainte". Metodele de antrenament şi dietă au variat, dar cei care au înregistrat cele mai drastice schimbări au spus că meritul pentru aderarea la program revine fotografiilor de „dinainte". Acestea erau plasate într-un loc vizibil, adesea pe frigider, şi serveau ca vaccinare împotriva autosabotării.

Fă-ți o fotografie cât mai realistă pentru a-ți servi ca punct de pornire. Va arăta mai rău decât te aştepți. Aceasta nu trebuie să fie însă o veste proastă. Dacă o ignori, nu se rezolvă de la sine, aşadar fă fotografia şi foloseşte-o.

2. PRESCHIMBĂ-L ÎNTR-UN JOC:JACK STACK ŞI ADERENȚA CELOR 5 ŞEDINȚE

Jack Stack era nelinişt it. Era în 1983, iar el tocmai se alăturase angajaților lui pentru a achiziționa SRC, un producător de motoare recondiționate care se afla la un pas de faliment, de la compania lor mamă, International Harvester. Tranzacția s-a realizat într-o manieră remarcabilă, cu un avans de 100.000 de dolari pentru un împrumut de 9 milioane de dolari, rata datoriilor fiind de 89 la 1. Funcționarul bancar care s-a ocupat de împrumut a fost concediat la câteva ore după ce l-a aprobat.

Cei 13 manageri, care au contribuit cu economiile lor de o viață pentru a face posibilă achiziționarea, erau şi ei nelinişt iți, dar n-ar fi trebuit să fie. Acei 100.000 de dolari aveau să valoreze 23 de milioane de dolari în 1993, doar zece ani mai târziu. Până în 2008, vânzările crescuseră de la 16 milioane de dolari la peste 400 de milioane şi valoarea la bursă crescuse de la 10 cenți pe acțiune la 234 de dolari pe acțiune.

Aşadar cui trebuiau să mulțumească?

Jocurilor. Jocurilor frecvente.

Jack Stack şi-a învățat toți angajații cum să citească declarațiile financiare, a deschis registrele contabile şi a notat pe tablele albe de prezentare din fabrică țintele numerice alături de cifrele care indicau performanțele individuale. Obiectivele zilnice şi responsabilitatea publică erau combinate cu recompense zilnice şi o recunoaştere publică.

Fabrica Hawthorne a Western Electric Company din Cicero, Illinois, şi-a dat şi ea seama de asta, cu toate că în mod accidental. Era în anul 1955, iar descoperirea celor de acolo a fost semnificativă: intensificarea luminozității în fabrică făcea muncitorii mai productivi. Apoi cineva a scos în evidență (nu pot decât să îmi imaginez un ucenic cu palmele transpirate) un detaliu derutant. Productivitatea creştea şi când era redusă luminozitatea! De fapt, orice fel de schimbare avea ca rezultat creşterea productivității.

A reieşit că, la fiecare schimbare, muncitorii bănuiau că sunt observați şi, prin urmare, lucrau mai intens. Acest fenomen – numit şi „efectul observatorului" – a ajuns să fie cunoscut drept „Efectul Hawthorne".

Susținut de cercetarea în proiectarea jocurilor, rezultatele obținute de Jack Stack şi Western Electric pot fi condensate într-o simplă ecuație: **măs**urare = motiva**ţ**ie.

Vederea progresului în cifrele modificate face repetitivul fascinant şi creează o buclă de feedback pozitiv. Încă o dată, actul de a măsura este adesea mai important decât ceea ce măsori. Pentru a-l cita pe George Box, statistician în domeniul industriei: „Orice model este greşit, dar unele sunt folositoare".

Este important să măsori ceva. Dar asta conduce la întrebarea: pentru a înlocui autodisciplina, cât de des este nevoie să înregistrezi lucrurile?

Adică de câte ori trebuie să înregistrezi date pentru a fi captivat şi a nu te mai opri niciodată? Din experiența genialei echipe Nike+ şi din experiența utilizatorilor lor, peste 1,2 milioane de alergători care au adunat peste 209 milioane de kilometri, acel număr magic este 5:

Dacă cineva încarcă doar două alergări pe site, probabil că face o încercare. Dar odată ce atinge cinci alergări, este mult mai probabil să continue să alerge şi să încarce datele. La

cinci alergări este deja captivat de ceea ce îi spun datele despre el.

Aristotel avea dreptate, dar îi lipsea un număr: „Suntem ceea ce facem în mod repetat”. Un simplu cinci (cinci antrenamente, cinci mese, cinci din orice vrem) va fi scopul nostru.

Când ai dubii, „cinci” este regula.

3. FĂ-L SĂ FIE COMPETITIV:FRICA DE A PIERDE ŞI BENEFICIILE COMPARAȚIEI

Ai munci mai intens ca să câştigi 100 de dolari sau ca să eviți să pierzi 100 de dolari? Dacă luăm în considerare cercetările de la Centrul pentru Ştiință Socială Experimentală de la Universitatea din New York, frica de a pierde este cea care câştigă.

Experimentul efectuat cu trei grupuri arăta astfel: primul grup a primit 15 dolari şi i s-a spus că cei 15 dolari vor fi luați înapoi dacă pierde o licitație ulterioară; celui de-al doilea grup i s-a spus că va primi 15 dolari în cazul în care câştigă licitația; iar al treilea grup era unul de control, căruia nu i s-a promis niciun stimulent. Primul grup a supralicitat cel mai mult.

Eric Schotter, un economist care a participat la experiment, a explicat astfel rezultatele:
Economiştii atribuie în mod tipic licitarea excesivă aversiunii față de risc sau bucuriei de a câştiga. Ceea ce am descoperit este că motivul real al supralicitării este frica de a pierde, o teorie complet nouă față de investigațiile trecute.

Aceasta nu este o conştientizare deprimantă. Este una folositoare. Ştiind că potențiala pierdere este un factor motivațional mai puternic decât răsplata potențială, te putem îndrepta spre drumul către succes prin includerea unui risc tangibil de eşec public. Cifrele reale de pierdere în greutate susțin acest lucru. Examinând eşantioane aleatorii de câte 500 de persoane dintre cei peste 500.000 de utilizatori ai DailyBurn, un website pentru urmărirea dietei şi a exercițiilor fizice, cei care se angajează în „întreceri” împotriva colegilor lor slăbesc în medie cu 2,67 kilograme mai mult decât cei care nu se iau la întrecere.

Există şi un alt fenomen care face din grupuri un mediu ideal pentru schimbare: teoria comparării sociale. Mai pe limba noastră, înseamnă că, într-un grup, unii oameni se vor descurca mai rău decât tine („Sarah a slăbit doar o jumătate de kilogram – bravo mie!”), iar alții mai bine decât tine („Mike nu are nimic special. Dacă el poate, pot şi eu!”). Faptul de a vedea oameni cu rezultate mai slabe decât tine te face mândru chiar şi de un progres minor, iar cei care au rezultate mari în grupul tău fac să pară realizabile rezultatele mai bune.

Privind setul de date al DailyBurn, cei care au trei sau mai mulți „factori motivaționali” în grupul lor de semeni slăbesc, în medie, cu 2,63 kilograme mai mult decât cei cu mai puțini.

Adoptă influența exercitată de grup. Nu e doar pentru copii.

4. TRANSFORMĂ-L ÎN CEVA MIC ŞI TEMPORAR

Aceasta ne aduce la cei mai importanți paşi pe care trebuie să-i urmezi, detaliați mai jos:

Întrebări şi acțiuni

Înainte să treci mai departe la un alt capitol, fă (sau în cazul nr. 2, începe) cel puțin două dintre următoarele patru acțiuni. E la alegerea ta:

1. 1. Chiar aşa arăt în lenjerie intimă? Fă-ți poze digitale din față, spate şi profil. Poartă lenjerie intimă sau un costum de baie. Nu eşti nerăbdător să îi ceri o favoare unui vecin? Foloseşte un aparat foto cu cronometru sau camera web de la computer, cum este Mac iSight. Pune cea mai puțin măgulitoare poză de „dinainte” într-un loc unde s-o vezi des: pe frigider, pe oglinda din baie, pe fruntea câinelui etc.

2. 2. Chiar mănânc asta? Foloseşte un aparat foto digital sau camera foto a telefonului pentru a fotografia tot ce mănânci timp de 3-5 zile, fiind de preferat să incluzi cel puțin o zi de weekend. Pentru a scoate în evidență dimensiunile, aşază-ți o mână lângă

fiecare aliment sau farfurie. Pentru un efect maxim, postează online aceste fotografii ca să le vadă şi ceilalți.

3. 3. Pe cine pot convinge să mi se alăture? Găseşte cel puțin o persoană care să intre într-o competiție amicală, folosind fie centimetrii totali (CT), fie procentul de grăsime corporală. Greutatea este un biet substitut, dar e totuşi o opțiune. Foloseşte în avantajul tău impulsul competitiv, vinovăția şi teama de umilire. Adoptă bățul. Morcovul este supraestimat.

4. 4. Cum îmi iau dimensiunile? Ia o panglică de măsurat şi măsoară cinci elemente: ambele brațe (la mijlocul bicepsului), talia (pe orizontală, în dreptul ombilicului), şoldurile (în zona cea mai lată dintre ombilic şi picioare) şi ambele picioare (la mijlocul coapsei). Adună aceste numere pentru a afla centimetrii totali (CT). Îți spun din nou, fiindcă ştiu că nu te-ai măsurat după ultimul capitol. Mişcă-ți fundul şi măsoară. Durează cinci minute.

5. 5. Care este cea mai mică schimbare semnificativă pe care o pot face? Fă o schimbare mică. Un lucru mic este realizabil. Pentru moment, asta înseamnă să faci cel puțin doi dintre cei patru paşi de mai sus înainte de a trece mai departe. Restul şi ce e mai bun vor urma.

Instrumente şi trucuri

Reproduceri ale unei hălci de grăsime dezgustător de realiste (www.fourhourbody.com/fatreplica) Sunt factori motivaționali dezgustători, dar eficienți. Eu țin în sertarul frigiderului reproducerea unei bucăți de grăsime de o jumătate de kilogram. Reproducerea de două kilograme şi jumătate este cel mai bun ajutor vizual pe care l-am văzut vreodată pentru determinarea persoanelor altfel rezistente să-şi reducă din grăsime. Un cunoscut de al meu, director executiv în domeniul biotehnologiei, a mers atât de departe încât să care una în servietă pentru a le arăta oamenilor care ar putea beneficia de pe urma ei. Dacă vrei să îți mulțumeşti

singur, să ți se mulțumească sau poate să primeşti un pumn în nas, comandă şi tu una.

Servicii pentru publicarea pozelor „înainte” (**şi** „dup**ă**”)
Posterous (www.posterous.com)
Evernote (www.evernote.com)[62]
Flickr (www.flickr.com)

Pagini wiki[63] personale pe PBworks (www.fourhourbody.com/pbworks) Ramit Sethi (în următoarea casetă) a creat o pagină PBworks gratuită (o simplă pagină wiki precum cele de pe Wikipedia) şi şi-a invitat toți pariorii să accepte să fie anunțați în momentul în care îşi actualiza greutatea. Şi-a folosit pagina PBworks şi pentru a debita o cantitate ridicolă de tâmpenii.
Eat.ly (http://eat.ly) Eat.ly este una dintre cele mai uşoare căi pentru a începe un jurnal foto alimentar. Acest site îți permite să urmăreşti şi să păstrezi o înregistrare vizuală a meselor pe care le-ai luat.

Habit Forge (www.habitforge.com) Habit Forge este un instrument de înregistrare prin e-mail pentru adoptarea unor noi obiceiuri în rutina zilnică. Decide ce obicei vrei să dezvolți şi Habit Forge îți va trimite un e-mail timp de 21 de zile. Dacă nu te conformezi, ciclul de e-mailuri o va lua de la capăt.

stickK (www.stickk.com) stickK a fost fondat pe principiul că atribuirea responsabilităților şi crearea stimulentelor sunt cele mai importante elemente în atingerea unui scop. Cofondatorul Dean Karlan, profesor de economie la Yale, a venit cu ideea de a deschide un „Magazin de angajamente” online, care a ajuns să se numească în cele din urmă stickK. Dacă nu îți ții angajamentul față de stickK, acesta le va spune în mod automat prietenilor tăi şi te va expune unei permanente batjocuri şi luări în derâdere.

---

[62] Dezvăluire completă: acum sunt consilier atât al Posterous, cât şi al Evernote pentru că am încredere în aceste servicii. (n.aut.)

[63] Un website care le permite utilizatorilor să editeze conținutul şi structura. (n.tr.)

BodySpace (www.bodybuilding.com/superhuman) sau DailyBurn

(www.dailyburn.com/superhuman) E nevoie să găseşti pe cineva care să te menţină responsabil? Să te încurajeze sau să te sâcâie când e nevoie? Alătură-te celor peste 600.000 de membri ai BodySpace sau 500.000 ai DailyBurn, care urmăresc rezultatele regimurilor lor de dietă şi sport. Adresele URL de mai sus te vor conecta cu comunităţi 4 ore – corpul de pe aceste site-uri.

RAMIT DEBITEAZĂ TÂMPENII INCREDIBILE –CUM SĂ IEI ÎN GREUTATE DOUĂ KILOGRAME ŞI JUMĂTATE PE SĂPTĂMÂNĂ

Ramit Sethi a glumit mereu pe seama „fragilităţii lui de indian".

Ani de zile îşi dorise să adauge masă musculară siluetei sale de 58 de kilograme, dar nu s-a întâmplat până când nu a adăugat ceva simplu chiar vieţii lui: un alt pariu. Ramit are un dosar întreg în Gmail-ul său dedicat pariurilor împotriva prietenilor, toate ridicându-se la un premiu în bani de aproximativ 8.000 de dolari.

De data aceasta, a făcut pariu cu toţi că poate să pună 7 kilograme de masa musculară în decurs de trei luni.

Numai în primele şapte zile a pus 2,5 kilograme şi avea cea mai mare greutate avută vreodată. În cele din urmă, a adăugat 20% la greutatea sa corporală – depăşind 7 kilograme –, menţinându-şi însă grăsimea corporală scăzută. Acum, trei ani mai târziu, îşi menţine greutatea musculară aproape la acelaşi număr de kilograme.

Au existat trei motive pentru care a reuşit, după ani la rând de eşecuri, să ia în greutate.

1. A recurs la un pariu şi a făcut publică urmărirea rezultatelor

Ramit a creat o pagină wiki PBworks gratuită (precum paginile de pe Wikipedia) şi şi-a invitat toţi pariorii să accepte să primească notificări în momentul în care îşi actualiza

greutatea. Apoi a continuat să debiteze o cantitate enormă de tâmpenii.

Lesne de înțeles, abuzul verbal l-ar fi făcut să arate de două ori mai stupid dacă nu câştiga pariul. Ramit dă detalii despre responsabilitatea lui:

„Foloseşte psihologia pentru a beneficia de ajutor; nu «încerca pur şi simplu mai tare». Dacă ai încercat în repetate rânduri ceva (sau te-ai angajat s-o faci) şi nu a funcționat, ia în considerare încuviințarea publică sau un pariu."

SCHIMBARE GREUTATEA INIȚIALĂ	COMENTARIU (SIMTE-TE LIBER SĂ ÎL ADAUGI PE AL TĂU)
	Începutul sfârşitului pariorilor mei. – Ramit
+3,2	Temeți-vă. – Ramit
+2,2	Aproape de cea mai mare greutate a mea. Femeile şi copiii încep să se teamă de mine. – Ramit
+2,2	Un nou record de greutate pentru mine şi mai urmează. Nu mi-a mai fost foame de pe 29/09. – Ramit
–1,4	Un nor negru s-a abătut asupra concurentului din mine în timp ce mă confrunt cu prima mea săptămână de pierdere în greutate. Îmi voi reveni. – Ramit
+1,4	Înapoi pe drumul cel bun. – Ramit
–2,0	M-am plafonat? – Ramit
+3,8	SUNT UN OM EXTRAORDINAR, CEL MAI MARE CARE AM FOST VREODATĂ. NU VOI MAI MERGE PE PODURI DE FRICĂ SĂ NU SE PRĂBUŞEASCĂ. EVIT ŞI SĂ RIDIC BEBELUŞI FIINDCĂ MI-E FRICĂ SĂ NU ÎI ARUNC DIN GREŞEALĂ ÎN STRATOSFERĂ. ÎNCEPE!!!!!!!!! – Ramit

2. I-a ignorat aproape pe toți

De la Ramit:

„Toată lumea are câte o opinie cretină. Unii mi-au spus că voi lua în greutate, de parcă aş lăsa să se întâmple asta pentru câteva sute de dolari. Şi, desigur, toată lumea are teorii despre ce să mănânci, ce să bei şi chiar ce combinație de greutăți să ridici.

Nu puțini oameni au țipat la mine atunci când mi-au aflat strategia (să mă antrenez, să alerg şi să mănânc mai mult): «Poftim?! Nu poți alerga! O să pierzi prea mult în greutate!». Tot ce puteam face era să scot în evidență că părea să funcționeze: câştigasem deja o treime din pariu în primele şapte zile. Nu prea aveau ce să răspundă la asta.

Toată lumea are o opinie despre ce «ar trebui» să faci. Dar adevărul este că majoritatea vorbesc pe lângă subiect, iar tu poți reuşi să faci ce trebuie folosind câțiva paşi simpli.

I-am ignorat pe toți".

3. S-a concentrat asupra metodei, nu asupra mecanismului

„Lumea m-a avertizat că, înainte de a începe, trebuie să înțeleg cum funcționează lipidele şi carbohidrații şi acizii graşi. Asta este o absurditate incredibilă. Şi dacă doar începeam să mă antrenez şi mâncam mai mult? Nu puteam să învăț mai târziu toate lucrurile alea sofisticate? Nu trebuie să fii un geniu ca să câştigi sau să pierzi în greutate."

4. Transformă-l în ceva mic şi temporar: uriaşul caracter practic al paşilor mărunți

„Eliberează presiunea."

Michael Levin a făcut carieră din eliberarea presiunii şi a funcționat. Şaizeci de lucrări literare mai târziu, de la bestselleruri de non-ficțiune la nivel național la scenarii, sugerau ca şi eu (Tim) să fac la fel: să-mi stabilesc un obiectiv modest de două pagini scrise pe zi. Făcusem un monstru mental din cartea pe care o ții în mâini acum şi stabilirea unor standarde scăzute mi-a permis să fac ce a contat cel mai mult: să mă pun pe treabă în fiecare dimineață.

Dr. B.J. Fogg, fondatorul Laboratorului de Tehnologie Persuasivă de la Universitatea Stanford, şi-a scris lucrarea de disertație luându-şi un angajament mult mai puțin agresiv. Chiar dacă se întorcea acasă de la vreo petrecere la ora 3 dimineața, trebuia să scrie o propoziție pe zi. A terminat lucrarea într-un timp record, în timp ce colegii săi au lâncezit ani de zile, copleşiți de enormitatea sarcinii.

Înțelegând acest principiu, IBM a condus câteva decenii lumea computerelor în ce priveşte vânzările. Normele de lucru pentru vânzătorii săi erau cele mai mici din domeniu, deoarece conducerea voia ca reprezentanții să nu fie intimidați când era vorba de un singur lucru: să ridice receptorul telefonului. Elanul a avut grijă de restul, iar normele de lucru erau depăşite trimestru după trimestru.

Eliberarea presiunii în *4 ore – corpul* înseamnă să faci experimente scurte şi nu prea incomode.

Nu privi o schimbare de dietă sau un exercițiu nou ca pe ceva față de care trebuie să te angajezi timp de şase luni, cu atât mai puțin pentru tot restul vieții. Priveşte-le ca pe o probă de o săptămână sau două.

Dacă vrei să mergi pe jos o oră pe zi, nu începe cu o oră. Dacă alegi o oră, găseşti automat scuza că nu ai suficient timp. Angajează-te în schimb la o durată infailibilă de 5 minute. Asta este exact ce i-a sugerat dr. Fogg surorii sale şi această unică schimbare (cea mai mică schimbare semnificativă care a generat elanul) a determinat-o să îşi cumpere pantofi pentru alergat şi să nu mai mănânce desertul, niciuna dintre acțiuni nefiind sugerată de el. În lucrările de referință, aceste decizii ulterioare sunt numite „decizii consonante”, decizii pe care le luăm pentru a fi în ton cu o decizie anterioară.

Eliberează presiunea şi fă ceva nesemnificativ.

Îți aminteşti de obiectivul nostru de a înregistra cinci şedințe de comportamente noi? Cele cinci şedințe sunt cele care au importanță, nu durata lor. Măsluieşte jocul ca să poți câştiga. Fă ce e nevoie pentru a realiza aceste cinci şedințe într-un mod cât mai puțin dureros. Cinci fulgi de nea sunt tot ce ai nevoie pentru a declanşa efectul bulgărelui de zăpadă al deciziilor consonante.

Eliberează presiunea şi fă-ți cele cinci şedințe uşoare, indiferent dacă sunt mese sau antrenamente. Restul se va rezolva de la sine.

LENE PRAGMATICĂ:CUM BATE UN GRAFIC SFATUL EXPERTULUI

În 2008, Phil Libin, care cântărea 117 kilograme, s-a hotărât să experimenteze prin lene.

Voia să slăbească. Asta e ceva obişnuit. Cum obişnuit este şi faptul că nu era în mod special pasionat de dietă sau de exerciții fizice. Timp de ani buni, le-a încercat şi le-a abandonat pe ambele. Programele intermitente de patru până la opt săptămâni l-au ajutat să scape de kilogramele în plus – după care celelalte comportamente ale sale l-au ajutat să le recâştige chiar mai rapid.

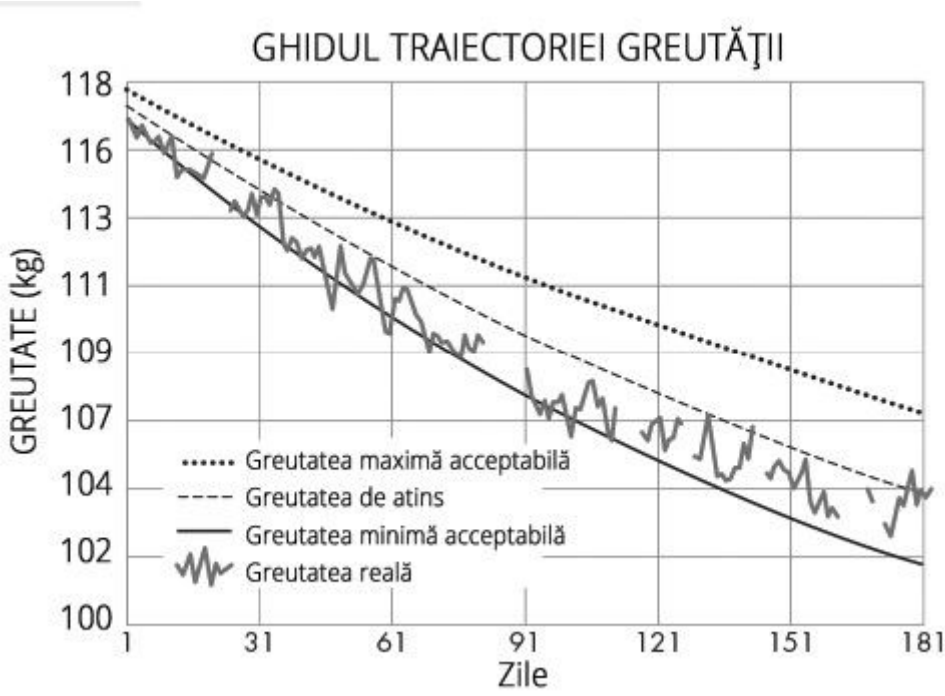
A început să creadă că ar putea exista şi o cale mai uşoară: aceea de a nu face nimic.

Phil avea o metodă simplă în minte: „Am vrut să văd ce efect ar avea asupra greutății mele să fiu perfect conştient de greutatea mea".

Aici ne detaşăm de ceea ce este comun. Phil a slăbit 13 kilograme în şase luni fără nici cea mai mică tentativă de a-şi schimba comportamentul.

La început, luând decizia arbitrară că 104 kilograme e greutatea sa ideală, Phil a desenat o linie albastră pe o foaie de calcul în Excel. Linia descendentă reprezenta greutatea care scădea de la 117 la 104 în decurs de doi ani. Obiectivul zilnic privind greutatea, ce se afla pe linia albastră, era cu doar 0,1% (aproximativ) mai jos decât cel din ziua precedentă. Floare la ureche. Vezi graficul său de pe următoarea pagină, unde linia „albastră" este linia punctată din mijloc.

Apoi a adăugat două linii importante dedesubtul şi deasupra liniei albastre ce reprezentau „ținta" sa: greutatea minimă acceptabilă (linia verde) şi greutatea maximă acceptabilă (linia roşie) pentru fiecare zi. Nu avea niciun plan să îşi atingă greutatea dorită în fiecare zi, din moment ce asta ar fi fost prea stresant. Trebuia doar să se mențină între linii.



Eşti interesat de foaia de calcul a lui Phil? Descarcă o versiune necompletată de pe www.fourhourbody.com/phil. Doar introduci greutatea inițială şi greutatea dorită în final şi îi poți copia experimentul.

Cum?

S-a cântărit dezbrăcat în fiecare dimineață, la aceeaşi oră, înainte să ia micul dejun. Se urca pe cântar de câteva ori şi trecea media rezultatelor în foaia lui de calcul din Excel. Linia în zigzag de deasupra arată modificările reale ale greutății. Golurile reprezintă perioadele în care a călătorit şi nu a avut acces la un cântar.

Phil a ținut foaia de calcul în programul la inițierea căruia a ajutat, Evernote.com, astfel încât să îl poată vedea de pe orice computer sau telefon. Îl avea mereu la îndemână.

Era doar un antrenament de conştientizare 100%, nimic altceva doar o urmărire.

De fapt, Phil a depus un efort concentrat să *nu* se schimbe:

„Am depus, în fapt, un efort conştient ca să nu deviez de la rutina mea privind dieta şi exercițiile fizice în timpul acestui experiment. Adică am continuat să mănânc orice am vrut şi nu am făcut absolut deloc exerciții fizice. Scopul era doar să

văd în ce fel mi-ar afecta greutatea conştientizarea situaţiei în care mă aflam în fiecare zi. Îmi imaginez că a influenţat mii de decizii mărunte pe care le-am luat în timpul perioadei respective, chiar dacă nu ţi-aş putea spune care anume."

În mod straniu, a tratat tendinţele ascendente excesive (câştig) sau descendente (pierdere) ca fiind la fel de rele:

„Singurele dăţi în care am acţionat intenţionat au fost puţinele momente (văzute pe grafic) în care greutatea mi-a scăzut sub nivelul minim acceptabil. În acele momente mâncam gogoşi sau mă îndopam ca să mă asigur că reveneam în «zona sigură» în ziua următoare. A fost foarte distractiv. Presupun că aş fi făcut invers şi aş fi mâncat mai puţin dacă aş fi trecut vreodată peste linia de greutate maximă, dar nu s-a întâmplat niciodată. Ideea nu era să pierd *rapid* în greutate. Ideea era să văd dacă pot pierde în greutate încet şi *fără cel mai mic efort*".

Conştientizarea, chiar şi la un nivel subconştient, întrece listele sofisticate cu acţiuni de bifat în care aceasta nu se regăseşte deloc.

Ori urmăreşti, ori dai greş.

REDUCEREA GRĂSIMII

Elemente de bază

Dincolo de harababură, găseşte simplitatea.

– Albert Einstein

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAŢI I
Cum să slăbeşti 9 kilograme în 30 de zile fără să faci exerciţii fizice

1:34, SÂMBĂTĂ, 20 IUNIE 2009, SAN FRANCISCO

SMS din Londra, cu opt ore înainte, menit să impresioneze:

Asta e cina mea. Vremuri fericite!

Imaginea care îl însoțea: o pizza cu pepperoni şi cârnați, atât de mare că nu încăpea pe ecran.

Eu şi Chris A., un amic experimentator, eram la întâlnirea noastră virtuală săptămânală.

Răspunsul meu:

Ăsta e micul meu dejun. MICUL DEJUN. Auzi cum mi se revarsă insulina din ochi? Iuuhuuu! Plusează, grăsanule.

Imaginea care îl însoțea: două gheare de urs, două croissante cu ciocolată, suc de grepfrut şi o cafea mare.

Răspunsul de la Chris:

LOL... te rog, nu mă pune să fac asta...

Şi aşa a continuat, un concurs de mâncat, prin SMS. Adevărul este că fac o anumită versiune a acestuia în fiecare sâmbătă şi mii de oameni mi s-au alăturat în ultimii patru ani pentru a face acelaşi lucru. Între pizze şi gheare de urs, rezultatul net este că un imitator obişnuit a pierdut 9 kilograme de grăsime, iar un număr surprinzător de persoane au pierdut mai mult de 45 de kilograme în total.

Această abordare ciudată a produs un soi de mică revoluție.

Permite-mi să-ți explic exact cum eu şi Chris ajungem la o grăsime corporală sub 12% şi o menținem astfel, adesea sub 10%, mâncând strategic ca porcii.

Dieta săracă în carbohidrați – o reducere mai bună a grăsimii prin simplitate

Este posibil să pierzi 9 kilograme de grăsime corporală în 30 de zile prin optimizarea oricăruia dintre aceşti trei factori: exercițiile fizice, dieta sau un regim de medicamente/suplimente. Pentru majoritatea oamenilor, 9 kilograme înseamnă să scadă cel puțin două mărimi la îmbrăcăminte, indiferent dacă asta înseamnă să ajungi de la o rochie mărimea 14 la una de mărimea 10 sau de la o cămaşă XXL la una de mărime L. Talia şi şoldurile arată o scădere chiar mai de efect în circumferință.

Până pe 6 aprilie 2007, de exemplu, ajunsesem de la aproape 82 de kilograme la 75 de kilograme în decurs de şase săptămâni, în timp ce am adăugat aproximativ 5 kilograme de masă musculară, ceea ce înseamnă că am pierdut aproximativ 12 kilograme de grăsime. Schimbările nu sunt subtile.

Dieta pe care o voi prezenta în acest capitol – dieta săracă în carbohidraţi – este singura dietă, în afară de destul de extrema Dietă Ketogenică Ciclică (DKC), care a făcut să-mi apară vene pe abdomen, ultimul loc de unde pierd grăsime.

Există doar cinci reguli simple de urmat:

REGULA Nr. 1: EVITĂ CARBOHIDRAŢII „ALBI”.

Evită orice carbohidrat care este, sau poate fi, alb. Următoarele alimente sunt interzise, dar pot fi consumate în decurs de 30 de minute de la încheierea unui *antrenament de rezistenţă* precum cele descrise în capitolele „De la o manie la alta” sau „Protocolul lui Occam”: toate tipurile de pâine, orezul (inclusiv cel brun), cerealele, cartofii, pastele, tortilla şi mâncarea prăjită cu pesmet. Dacă eviţi să mănânci alimentele menţionate mai sus şi orice altceva alb, vei fi în regulă.

Doar de dragul distracţiei, un alt motiv pentru a evita albiturile: dioxidul de clor, una dintre chimicalele folosite pentru a albi făina (chiar dacă mai târziu devine din nou maronie, un truc obişnuit), se combină cu proteinele reziduale din majoritatea acestor mâncăruri pentru a forma aloxanul. Cercetătorii folosesc aloxanul pe şobolanii de laborator pentru a le induce diabetul. Exact – este folosit pentru a *produce* diabet. Acestea sunt veşti proaste, dacă mănânci ceva alb sau „îmbogăţit”.

Nu mânca produse albe decât dacă vrei să iei în greutate.

REGULA NR. 2: MĂNÂNCĂ ACELEAŞI CÂTEVA MESE LA NESFÂRŞIT.

Oamenii care au cel mai mare succes în ţinerea unei diete, indiferent dacă scopul lor este creşterea masei musculare sau reducerea grăsimii, mănâncă aceleaşi câteva mese la nesfârşit. Există 47.000 de produse într-un magazin

alimentar obişnuit din Statele Unite, dar numai câteva dintre ele nu te vor face supraponderal.

Combină alimentele din lista următoare, construind fiecare masă cu o opțiune din fiecare dintre cele trei grupe. Am pus un asterisc în dreptul opțiunilor care produc cea mai rapidă reducere a grăsimii în cazul meu:

Proteine

*Albuşuri de ou cu 1-2 ouă întregi pentru aromă (sau, dacă sunt organice, 2-5 ouă întregi, inclusiv gălbenuşurile)

*Piept sau pulpă de pui

*Vită (preferabil hrănită cu iarbă)

*Peşte

Porc[64]

Leguminoase

*Linte

*Fasole neagră

Fasole pinto

Fasole roşie

Boabe de soia

Legume

*Spanac

*Amestec de legume (inclusiv broccoli, conopidă sau orice alte legume crucifere)

Varză murată, kimchi(explicații complete despre ele mai târziu, la „Limitarea daunelor”)

Sparanghel

Mazăre

Broccoli

Fasole verde

[64] Mănâncă orice cantitate doreşti din alimentele de mai sus, dar nu te complica.

[65] Varză murată iute, un preparat tradițional coreean. (n.tr.)

Alege trei sau patru mese şi repetă-le. Aproape toate restaurantele îți pot oferi o salată sau legume în locul cartofilor, fie ei prăjiți sau nu, sau al orezului.

În mod surprinzător, am descoperit că mâncarea mexicană (după ce am înlocuit orezul cu legume) este una dintre cele mai favorabile pentru dieta săracă în carbohidrați. Dacă trebuie să plăteşti în plus un dolar sau trei pentru a o comanda la restaurant, consideră-i taxa ta pentru cele şase pătrățele, taxa nominală pe care o plăteşti pentru a fi slab.

Majoritatea oamenilor care țin diete „sărace" în carbohidrați se plâng de o energie scăzută şi renunță deoarece consumă insuficiente calorii. O jumătate de cană de orez înseamnă 300 de calorii, în timp ce o jumătate de cană de spanac înseamnă 15 calorii! Legumele nu sunt dense din punct de vedere caloric, astfel că este important să adaugi leguminoase pentru a avea putere calorică.

Dacă mănânci mai des de patru ori pe zi, se poate dovedi util în dietele mai bogate în carbohidrați, pentru a preveni îmbuibarea, dar nu este necesar cu ingredientele pe care le folosim. De asemenea, se pare că mesele mai frecvente nu au niciun efect de sporire a ratei metabolismului bazal, în ciuda afirmațiilor contrare. Mesele frecvente pot fi folosite în anumite circumstanțe (vezi „Ultima sută de metri"), dar nu din acest motiv.

Următorul plan alimentar este adaptat unui program de somn la ore târzii, din moment ce sunt o pasăre de noapte care adoarme cel mai devreme la ora 2, de obicei cu un pahar de vin sau cu o carte în mână, în genul dependenților de heroină. Ajustează-ți mesele pentru a se potrivi programului tău, dar asigură-te că iei prima masă în decurs de o oră de la trezire.

Mesele sunt la intervale de aproximativ patru ore.

10 – Mic dejun

14 – Prânz

18:30 – Al doilea prânz mai mic

20-21 – Recreere sau antrenament sportiv, dacă este programat.

22 – Cină

24 – Un pahar de vin roşu şi Discovery Channel înainte de culcare

Iată câteva dintre mesele la care revin iar şi iar:

- • Micul dejun (acasă): albuşuri de ou de la Scrambled Eggology® cu un ou întreg, fasole neagră şi un amestec de legume încălzite sau gătite la cuptorul cu microunde, folosind vase yena.
- • Prânz (restaurant mexican): vită organică hrănită cu iarbă, fasole pinto, amestec de legume şi mai mult guacamole.
- • Cină (acasă): vită organică hrănită cu iarbă (de la Trader Joe's), linte şi amestec de legume.

Nu uita însă: această dietă este, mai întâi de toate, menită să fie eficientă, nu distractivă. *Poate* fi distractivă cu câteva ajustări (următorul capitol discută despre asta), dar scopul nu este acesta.

REGULA NR. 3: NU BEA CALORII.

Bea cantități mari de apă şi cât mai mult ceai neîndulcit, cafea (cu nu mai mult de două linguriţe de frişcă; sugerez să foloseşti scorţişoară, în schimb) sau alte băuturi fără calorii/slabe în calorii. Nu bea lapte (inclusiv lapte de soia), sucuri acidulate normale sau sucuri de fructe. Limitează sucurile acidulate dietetice la 450 de mililitri pe zi dacă poți, din moment ce aspartamul poate stimula luarea în greutate.

Sunt un fanatic al vinului şi beau unul sau două pahare de vin roşu aproape în fiecare seară. Nu pare să aibă un impact negativ asupra ratei mele de reducere a grăsimii. Vinul roşu nu este în niciun caz necesar pentru ca această dietă să funcționeze, dar este 100% permis (spre deosebire de vinurile albe şi de bere, care trebuie evitate).

Cel mult două pahare de vin roşu pe seară, nu mai mult.

REGULA NR. 4: NU MÂNCA FRUCTE.

Oamenii nu au nevoie de fructe şase zile pe săptămână, şi cu siguranță nu au nevoie de ele tot anul.

Dacă strămoşii tăi au trăit în Europa, de exemplu, cât de multe fructe mâncau iarna acum 500 de ani? Crezi că aveau portocale din Florida în decembrie? În niciun caz. Şi totuşi, eşti încă aici, aşa că descendenţii au supravieţuit cumva.

Singurele excepţii de la regula fără fructe sunt roşiile şi avocado, dar cele din urmă ar trebui mâncate cu moderaţie (nu mai mult de o cană sau o masă pe zi). Altfel, spune pur şi simplu nu fructelor şi zahărului lor principal, fructoza, care este transformată în fosfat de glicerol, mai eficient decât aproape toţi ceilalţi carbohidraţi. Fosfatul de glicerol → trigliceride (via ficat) → depunere de grăsime. Există câteva excepţii biochimice, dar să eviţi fructele şase zile pe săptămână este politica cea mai de încredere.

Dar ce e cu treaba asta cu „şase zile pe săptămână”?

A şaptea zi este cea care îţi permite, dacă asta doreşti, să mănânci clătite cu piersici şi pâine cu banane până când intri în comă.

REGULA NR. 5: IA-ŢI O ZI LIBERĂ PE SĂPTĂMÂNĂ.

Îţi recomand sâmbetele ca zile pentru Dieta Scăpată de sub Control (DSC). Sâmbăta am voie să mănânc ce vreau şi dau iama în îngheţată, Snickers, Take 5 şi toate celelalte vicii ale mele. Dacă aş bea bere, aş bea câteva halbe de Paulaner Hefe-Weizen[66].

Îmi este un pic rău în fiecare sâmbătă, aşa că nu vreau să mai văd nicio porcărie de mâncare tot restul săptămânii. Paradoxal, sporindu-ţi substanţial consumul caloric o dată pe săptămână, scade şi grăsimea prin faptul că rata metabolică (funcţia tiroidiană şi conversia hormonului T4 în T3 etc.) nu se reduce datorită restricţiei calorice extinse.

Exact: dacă mănânci porcării, poţi scăpa de grăsime. Bine ai venit în Utopia!

Nu există limite sau graniţe în timpul acestei zile de încântare lacomă. Nu există absolut niciun fel de

---

[66] Bine, am băut câteva beri reci la München. Costă o treime din preţul apei îmbuteliate. (n.aut.)

contorizare a caloriilor în dieta aceasta, în ziua aceasta sau în oricare alta.

Începe dieta cu cel puțin cinci zile înainte de ziua în care ai stabilit că trișezi. Dacă alegi duminica, de exemplu, aș sugera să îți începi dieta într-o luni.

Asta-i tot, oameni buni!

Dacă părinții fondatori ar putea rezuma forma noastră de guvernământ într-o constituție de șase pagini, cele de mai sus sunt tot ce este necesar pentru a rezuma dieta reducerii rapide a grăsimii pentru 99,99% din populație. Urmată *ad litteram*, nu am văzut-o niciodată dând greș. Niciodată!

Când te simți pierdut în detalii sau derutat de cele mai noi și mai bune sfaturi contradictorii, întoarce-te la acest capitol scurt. Tot ce trebuie să ții minte este:

Regula nr. 1: Evită carbohidrații „albi” (sau orice poate fi alb).

Regula nr. 2: Mănâncă aceleași câteva mese la nesfârșit.

Regula nr. 3: Nu bea calorii.

Regula nr. 4: Nu mânca fructe.

Regula nr. 5: Ia-ți o zi liberă pe săptămână și fă-ți de cap.

Pentru detalii, avem capitolul următor.

1,34 dolari pentru o masă?

Andrew Hyde este directorul comunității TechStars, un incubator de start-up-uri bine cunoscut din Boulder, Colorado. Este totodată și un mare vânător de oferte, renumit pe Internet. Folosesc „mare” atât în sens figurat, cât și în sens literal: Andrew are 1,96 m și 111 kilograme.

Ar trebui să spun că *avea* 111 kilograme. În primele două săptămâni după ce a început dieta săracă în carbohidrați, a slăbit 4,5 kilograme și, poate mai impresionant, a înregistrat costuri incredibil de *ne*impresionante:

Costul total al mâncării pe săptămână: 37,70 dolari

Costul mediu al fiecărei mese: 1,34 dolari

Şi asta incluzând carnea de vită organică hrănită cu iarbă! Dacă ar fi mâncat o salată mare de trei ori pe săptămână în loc de câteva proteine, costul săptămânal al mâncării ar fi fost de 31,70 dolari.

A repetat patru mese:

MICUL DEJUN: Albuşuri de ou, un ou întreg, amestec de legume, piept de pui
PRÂNZ: Amestec de legume, mazăre, spanac (salată)
AL DOILEA PRÂNZ: Pulpă de pui, fasole neagră, amestec de legume
CINĂ: Vită (sau porc), sparanghel, fasole pinto

Lista sa exactă de cumpărături e simplitatea întruchipată. Preţurile reprezintă totalul pentru fiecare rând:

1 x ouă (carton de 12 bucăţi) – 1,20 dolari
4 x amestec de legume (pungi de jumătate de kilogram) – 6 dolari
1 x piept de pui – 2 dolari
1 x mazăre organică (pungă de 1 kilogram) – 2 dolari
2 x spanac (pungi de 3 kilograme) – 6 dolari
3 x pulpe de pui – 9 dolari
2 x vită organică hrănită cu iarbă (bucăţi de 225 de grame) – 4 dolari
2 x porc (bucăţi de 450 de grame) – 3 dolari
2 x legături de sparanghel – 2 dolari
1 x fasole pinto (pungă de jumătate de kilogram) – 1,50 dolari
1 x fasole neagră (pungă de jumătate de kilogram) – 1 dolar

Ca să obţină aceste preţuri, nu a avut nevoie de o diplomă în negociere sau de zeci de ore de căutare. Andrew a căutat alimentele la reducere, aproape de data de expirare, şi a cumpărat de la magazine mai mici, inclusiv de la un magazin alimentar mexican, de unde şi-a achiziţionat toată fasolea uscată.

Şi să-ţi mai spun o dată un lucru important: Andrew este un bărbat activ de 1,96 m, 111 kilograme, 26 de ani şi a făcut sport de trei ori pe săptămână în timpul experimentului cu dieta săracă în carbohidraţi. Nu are un organism mic de hrănit.

Nu este nici singurul care a avut această experienţă.

Deşi poate nu vei reuşi să dai doar 1,34 dolari pe o masă, experimentul său de două săptămâni demonstrează ceea ce alte mii de oameni au fost surprinşi să afle despre dieta săracă în carbohidraţi: este al naibii de ieftină.

Mitul conform căruia este scump să mănânci corect chiar asta este: un mit.

FRUCTUL INTERZIS: FRUCTOZA

Chiar poate sucul de fructe să-ți dea peste cap reducerea grăsimii?

O, da. Şi dă peste cap mult mai multe.

Fără să speculez, am verificat efectul fructozei cu ajutorul a două teste; primul în timpul unei diete fără fructoză (fără suc, fără fructe), iar al doilea, după o săptămână de consumat 400 ml – circa 1,5 pahare mari – de suc de portocale fără pulpă, la trezire şi înainte de culcare. Sucul de portocale a fost singurul lucru diferit între dietele A şi B.

Schimbările au fost incredibile.

Înainte (10/16, **fără** fructoză) **şi** după (10/23, suc de portocale):

Colesterol: 203 → 243 (în afara limitelor „sănătoase")
LDL (lipoproteine cu densitate joasă): 127 → 165 (de asemenea, în afara limitelor)

Există două alte valori care s-au ridicat în mod neaşteptat:

Albumină: 4,3 → 4,9 (în afara limitelor)

Fier: 71 → 191 (!) (în afara limitelor, adică în stratosferă)

Albumina se leagă de testosteron şi îl face inert, aproape la fel ca SHBG[67] (despre care vom discuta la „Maşina de sex"), doar că mai slab. Vreau ca niciunul să nu fie cu mult în afara limitelor. E rău pentru artele masculine.

Dacă ai spus „la naiba!" când ai văzut valoarea ridicată a fierului, suntem de acord. Rezultatul a venit pur şi simplu din senin şi nu este bun, mai ales la bărbați. Ar putea fi o surpriză, dar bărbații nu au menstruație. Aceasta înseamnă că le lipseşte o metodă bună prin care să elimine fierul în

---

[67] SHBG (*sex hormone binding globulin*) este globulina de legare a hormonilor sexuali. (n.tr.)

exces, care poate fi toxic[68]. Valoarea ridicată a fierului a fost mai alarmantă pentru mine decât schimbările colesterolului.

Iată doar una dintre cele câteva explicații din lucrările de specialitate:

În afară de contribuția la producerea anomaliilor metabolice, s-a relatat că un consum de fructoză afectează homeostaza a numeroase oligoelemente. S-a demonstrat că fructoza mărește absorbția de fier la oameni și animalele de laborator. Consumul de fructoză descreşte [de asemenea] activitatea enzimei de cupru superoxid dismutază (SOD) şi reduce concentrația cuprului seric şi hepatic.

Morala poveştii? Nu bea suc de fructe şi evită neapărat o dietă bogată în fructoză. Nu îi prieşte corpului.

Instrumente şi trucuri

Micul dejun de trei minute sărac în carbohidraţi (www.fourhourbody.com/breakfast) Micul dejun este o bătaie de cap. În acest videoclip, îți arăt cum să pregăteşti în trei minute un mic dejun bogat în proteine, sărac în carbohidrați, care este perfect pentru reducerea grăsimii şi începerea zilei în forță.

Still Tasty (Încă gustos) (www.stilltasty.com) Nu eşti sigur dacă e bine să mănânci ouă sau restul de mâncare thailandeză? Te-ai săturat să-ți tot suni mama ca s-o întrebi? Acest site îți permite să cauți termenul de valabilitate a mii de alimente gătite şi negătite.

Food Porn Daily[69] (Pornografie Alimentară Zilnică) (http://www.foodporndaily.com) Ai nevoie de inspirație pentru ziua în care trişezi? Food Porn Daily îți oferă un corn al abundenței delicios, care blochează arterele, din cauza

---

[68] Vezi capitolul „Trăieşte pentru totdeauna”, pentru mai multe detalii. (n.aut.)

[69] Se referă la prezentarea vizuală spectaculoasă a preparatelor. (n.tr.)

mâncatului prost (dar gustos). Păstrează-l pentru ziua de sâmbătă.

Guta: capitolul lipsă (http://www.fourhourbody.com/gout) Îți faci griji în privința consumului de proteine şi a gutei? Citeşte acest capitol lipsă din *Good Calories, Bad Calories* (Calorii bune, calorii rele), oferit cu bunăvoință de extraordinarul autor de lucrări ştiințifice, Gary Taubes. S-ar putea să te facă să te răzgândeşti.

În ceea ce priveşte metodele, pot să existe cu milioanele, dar principiile sunt puține. Omul care înțelege principiile poate să aleagă cu succes propriile sale metode.

– Ralph Waldo Emerson

Sistemul este soluția.

– AT&T

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI II
Detalii şi întrebări frecvente

Acest capitol răspunde la cele mai frecvente întrebări cu privire la dieta săracă în carbohidrați, împărtăşeşte lecții învățate din lumea reală şi identifică cele mai des întâlnite greşeli.

Eu desemnez sâmbăta ca „ziua de trişat" în toate răspunsurile mele, dar, practic, tu o poți înlocui cu oricare zi a săptămânii.

Există şanse ca cel puțin 50% dintre întrebările din acest capitol să ți se năzărească la un moment dat. Dacă eşti serios în privința realizării celei mai rapide pierderi de grăsime posibile, citeşte tot.

Întrebări şi griji frecvente

CUM AŞ PUTEA SĂ URMEZ VREODATĂ ACEASTĂ DIETĂ? E PREA STRICTĂ!

Începe pur şi simplu cu schimbarea micului dejun. Vei reduce grăsimea în mod remarcabil. Asigură-te că te uiți la Fleur B. de la „Cum să obții posteriorul perfect”, care a redus grăsimea corporală cu aproximativ 3% în patru-cinci săptămâni, doar prin această schimbare. După ce vezi rezultatele, fă-ți curaj şi treci la o dietă 100% săracă în carbohidrați pentru o perioadă de şase zile, după care te poți răsfăța timp de 24 de ore.

Pe de altă parte, chiar ar fi prea mult să faci un test de o săptămână încă de la început? Mă îndoiesc. „Pritibrowneyes” („Ochicăpruidrăguți”) a dezvoltat o metodă simplă pentru a-şi extinde autocontrolul.

Lucrul care a funcționat bine pentru mine a fost să port un carnețel cu mine. De fiecare dată când mi-era poftă de ceva (dulciuri sau chiar mâncare normală), adăugam lucrul respectiv pe lista de alimente cu care aveam să mă ospătez în ziua mea de trişat. Acesta a fost felul meu de a recunoaşte că mi-e poftă de ceva şi de a-mi aminti că pot să mănânc, dar nu imediat. Este ca şi cum ai amâna să mănânci.

Dacă nu e de ajuns, nu uita de Jell-O fără zahăr. Când eşti la un pas de a-ți pierde autocontrolul, de obicei noaptea târziu, câteva guri vor trimite demonii înapoi în cuştile lor.

DAR E ATÂT DE PLICTISITOR SĂ MĂNÂNCI ACELEAŞI LUCRURI!

Majoritatea oamenilor supraestimează cu mult varietatea meselor.

Presupunând că nu călătoreşti, ce ai mâncat la micul dejun în ultima săptămână? Dar la prânz? Există mari şanse ca în special la micul dejun să fi repetat între una şi trei mese.

Rotația a cinci sau şase mese timp de câteva săptămâni nu este deloc dificilă, chiar dacă ți se pare că e. Faptul că te simți grozav şi că arăți mai bine cu fiecare săptămână care trece justifică cu uşurință să repeți o masă familiară (gustoasă) de duminică până vineri. Sâmbăta este lipsită de

restricții. Iată unul dintre sutele de exemple (al lui Jeff) în care rezultatele învinge varietatea:

Mă țin tare de 2 săptămâni şi am dat jos aproape 7 kilograme! Mi-am propus acest plan „de a pierde în greutate 14 kilograme înainte să împlinesc 30 de ani" şi acum mă aflu la jumătatea drumului, din care au mai rămas 4 luni.

Mănânc albuşuri de ou, linte şi broccoli dimineața, un castron de burrito (pui, fasole neagră, legume) la prânz, apoi pui, linte şi legume asortate la cină. Toate urmate de un vin roşu excelent înainte de culcare.

Recunosc că m-am săturat până peste cap de aceste mese, dar rezultatele pe care le-am obținut până acum fac din asta o preocupare minimă. Adaug câteva condimente diferite sau sosuri uşoare la pui ca să mai diversific...

Am avut o singură zi de trişat până acum, dar abia o aştept pe cea de a doua, de mâine. Se poate să fi exagerat săptămâna trecută, căci am consumat aproape 5.000 de calorii, când în mod normal ajungeam la circa 1.200-1.300; surprinzător, măreața zi de trişat de săptămâna trecută nu m-a afectat prea mult, din moment ce luni dimineață ajunsesem înapoi la greutatea de dinainte de trişat.

Nu-mi plac exercițiile fizice şi nu m-am angajat să le fac ca parte a planului meu de slăbire, dar nişte colegi de serviciu m-au convins să merg de câteva ori pe săptămână, timp de 30-45 de minute, pe bicicleta eliptică sau pe bicicletă normală. Nu sunt sigur dacă este suficient sau dacă are realemnte vreun efect, dar cel puțin mă face să mă mişc.

Sunt interesat să văd cum merg următoarele 2 săptămâni. Am mai puțin de 91 de kilograme pentru prima oară în ani de zile şi scopul meu este să ajung la 84 de kilograme.

AR TREBUI SĂ IAU VREUN SUPLIMENT?

Sugerez potasiu, magneziu şi calciu. Această dietă te va face să pierzi apa în exces şi electroliții se pot duce odată cu ea.

Potasiul poate fi consumat în timpul meselor prin folosirea unor săruri îmbogățite cu potasiu precum „Lite Salt" sau, preferința mea, prin adaosul de guacamole în mâncărurile mexicane. Avocado, ingredientul principal din guacamole, conține cu 60% mai mult potasiu decât bananele. Avocado conține, de asemenea, 75% fibre insolubile, care te vor ajuta

să te menții activ. Dacă preferi pastilele, tabletele de 99 de miligrame luate în timpul mesei au efectul scontat.

Magneziul şi calciul sunt cel mai uşor de consumat sub formă de tablete, iar o tabletă de 500 de miligrame de magneziu luată înainte de culcare îți va îmbunătăți şi somnul.

Dacă preferi să îți obții electroliții prin mâncăruri integrale, iată câteva opțiuni bune, sărace în carbohidrați, în ordinea descrescătoare a concentrației. Observă că spanacul este singurul aliment comun celor trei liste:

Potasiu (4.700 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obişnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. 1. Fasole albă, gătită, 4,9 căni (1 cană = 969 mg)
2. 2. Sfeclă elvețiană, gătită, 4,9 căni (1 cană = 961 mg)
3. 3. Halibut, gătit, 2,6 fileuri (jumătate de file = 916 mg)
4. 4. Spanac, gătit, 5,6 căni (1 cană = 839 mg)
5. 5. Fasole pinto, gătită, 6,3 căni (1 cană = 746 mg)
6. 6. Linte, gătită, 6,4 căni (1 cană = 731 mg)
7. 7. Somon, gătit, 3,4 fileuri (jumătate de file = 683 mg)
8. 8. Fasole neagră, gătită, 7,7 căni (1 cană = 611 mg)
9. 9. Sardine, 7,9 căni (1 cană = 592 mg)
10. 10. Ciuperci, gătite, 8,5 căni (1 cană = 555 mg)

Calciu (1.000 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obişnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. 1. Somon cu oase, 1,1 căni (1 cană = 919 mg) (foarte gustos dacă eşti pisică)

2. 2. Sardine cu oase, 1,8 căni (1 cană = 569 mg)
3. 3. Macrou, conservă, 2,2 căni (1 cană = 458 mg)
4. 4. Tofu, tare, 3,6 căni (1 cană = 280 mg)
5. 5. Varză furajeră, gătită, 3,8 căni (1 cană = 266 mg)
6. 6. Spanac, gătit, 4,1 căni (1 cană = 245 mg)
7. 7. Fasole ochi-negri[70], gătită, 4,7 căni (1 cană = 211 mg)
8. 8. Frunze de nap turcesc, gătite, 5,1 căni (1 cană = 197 mg)
9. 9. Tempeh[71], 5,4 căni (1 cană = 184 mg)
10. 10. Agar-agar[72], uscat, 5,7 căni (1 g = 6,25 mg)

Magneziu (400 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obişnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. 1. Semințe de dovleac, 74 g (1 g = 5,26 mg)
2. 2. Semințe de pepene roşu, uscate, 79 g (1 g = 5,05 mg)
3. 3. Alune, 1,6 căni (1 cană = 245 mg)
4. 4. Halibut, gătit, 1,2 fileuri (jumătate de file = 170 mg)
5. 5. Migdale, 142 g (1 g = 2,80 mg)
6. 6. Spanac, 2,5 căni (1 cană = 157 mg)

---

[70] Este una dintre cele mai hrănitoare leguminoase. Numele indică pata neagră de pe coajă. Este foarte populară în bucătăria indiană şi în cea mediteraneană. (n.ed.)

[71] Amestec format din boabe întregi de soia cu diferite cereale întregi, mei, grâu sau orez. (n.tr.)

[72] Numit şi gelozã, produs organic ce se obține dintr-o serie de alge marine roşii. (n.tr.)

7. 7. Boabe de soia, gătite, 2,7 căni (1 cană = 148 mg)

8. 8. Caju, 156 g (1 g = 2,56 mg)

9. 9. Nuci de pin, 162 g (1 g = 2,45 mg)

10. 10. Nuci braziliene, 6,3 linguri (2 linguri = 128 mg)

FĂRĂ LACTATE? SERIOS? NU ARE LAPTELE UN INDICE GLICEMIC SCĂZUT?

Este adevărat că laptele are un indice glicemic (IG) scăzut şi o sarcină glicemică (SG) scăzută. Pentru cea din urmă, laptele integral înregistrează atractivul indice 27. Din păcate, produsele lactate au, paradoxal, o *reacție insulinică* înaltă pe scala indicelui insulinic (II sau InIn). Cercetătorii de la Universitatea Lund din Suedia au verificat această descoperire surprinzătoare:
În ciuda indicilor glicemici scăzuți de 15-30, toate produsele din lapte au prezentat indici insulinici de 90-98, care nu sunt semnificativ diferiți de indicele insulinic al pâinii de referință [în general, cea albă]... Concluzii: lactatele par să fie insulinotrope judecând după indicii insulinici de 3 până la 6 ori mai mari decât era de aşteptat de la indicii glicemici corespunzători.

Înlăturarea chiar şi a unei cantități mici de lactate poate accelera în mod dramatic reducerea grăsimii, după cum a observat Murph:
OK, a trecut o săptămână de când am urmat sfatul lui Tim şi am renunțat la lactate. Am slăbit încă 3 kilograme. Şi ce mi se pare incredibil e că nici măcar nu consumam prea mult înainte. Poate puțină brânză pe lângă ouăle de la micul dejun şi un pahar de lapte pe zi.

Ai nevoie de ceva pentru a da aromă cafelei? Dacă trebuie, foloseşte frişcă (nu lapte), dar nu mai mult de două linguri. Eu optez pentru un pic de scorțişoară şi pentru ocazionalele picături de extract de vanilie.

FĂRĂ FRUCTE? NU AM NEVOIE DE O „DIETĂ ECHILIBRATĂ”?

Nu.

În primul rând, nu există un consens cu privire la ce înseamnă o „dietă echilibrată”. Cercetătorii mei şi cu mine am încercat să găsim o definiție oficială a Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite sau a altor agenții federale, şi nu am reuşit. Nu am găsit nicio dovadă care să sugereze că fructele sunt necesare mai mult de o dată pe săptămână, în ziua de trişat.

Vezi caseta „Fructul interzis” din ultimul capitol, pentru mai multe detalii.

DUMNEZEULE, DAR URĂSC FASOLEA. NU O POT ÎNLOCUI CU ALTCEVA?

Poate urăşti să tragi vânturi, nu fasolea.

În primul rând, hai să rezolvăm această problemă pe care o are fasolea şi apoi vom vorbi despre cum şi când o poți omite.

Lintea provoacă rareori gaze şi e alegerea mea obişnuită din categoria leguminoaselor. În ceea ce priveşte fasolea, dacă vei cumpăra varianta organică, vei rezolva în mare parte şi efectul pantalonilor care scot sunete, iar dacă nu funcționează, lasă fasolea la înmuiat în apă pentru câteva ore; va ajuta la nimicirea cauzei ofensatoare: oligozaharidele. Acesta este unul dintre numeroasele motive pentru care mănânc fasole şi linte la conservă, aruncând zeama din conservă şi clătindu-le, în loc să cumpăr una uscată. Dacă totul dă greş, adaugă la fasole nişte Beano (Bean-zyme pentru voi, veganii) sau ceai mexican (disponibil în magazinele alimentare mexicane sau online) şi ai terminat cu problemele.

Gustul insipid e problema? Asta e şi mai uşor de reparat: adaugă puțin oțet balsamic şi pudră de usturoi. Eu unul iubesc sosul iute (www.choula.com este preferatul meu în momentul de față). Încearcă fasole roşie în locul celei negre sau pinto.

Poate e din cauza senzației pe care ți-o lasă fasolea în gură şi a texturii? Încearcă piureul fals de cartofi, pe care îl explică Dana, adeptă a dietei sărace în carbohidrați:

Pune puțin ulei de măsline într-o tigaie... adaugă o conservă de fasole albă (sau nişte conopidă), zdrobeşte-le cu o lingură sau orice altceva, adaugă puțină apă pentru a ajunge la consistența pe care o vrei, condimentează cu puțină sare, piper, pudră de usturoi şi poate nişte parmezan dacă vrei... are un gust minunat şi se prepară cât ai zice peşte!

Metoda falsului piure de cartofi funcționează bine şi în cazul boabelor de fasole prăjite... şi nu uita să amesteci fasolea cu altceva. Micul meu dejun este adesea un amestec de legume cu linte şi salată de varză cumpărată de la magazin şi un minimum de maioneză. Este de 100 de ori mai gustos decât cele trei mâncate separat.

Chiar trebuie să mănânci fasole la fiecare masă? Nu. Ceea ce ne conduce la regulile omisiunii.

Eu nu mănânc fasole la fiecare masă pentru că mănânc în oraş aproape toate mesele de prânz şi cină. Dacă gătesc, lintea şi fasolea neagră sunt alegerile mele obişnuite. În oraş, comand proteine şi legume suplimentare pentru antreu şi adaug unul sau două aperitive sărace în carbohidrați, precum calamar fără pesmet şi o salată cu ulei de măsline şi oțet. Dacă omiți leguminoasele de la o masă, trebuie s**ă** faci categoric un efort concentrat de a mânca porții mai mari decât o făceai înainte, când erai un consumator de carbohidrați. Ține minte că obții mai puține calorii pe centimetru cub. Mănâncă mai mult decât eşti obişnuit.

SFINTE FESTIN, M-AM ÎNGRĂŞAT 3 KILOGRAME ŞI JUMĂTATE DUPĂ ZIUA MEA DE TRIŞAT! AM PIERDUT TOT CE-AM REALIZAT?

Nu, deloc. Este normal chiar şi pentru o femeie de 54 de kilograme să ia în greutate până la 3 kilograme şi jumătate de apă după 24 de ore de consum crescut de carbohidrați. Bărbații mai masivi pot câştiga 4-9 kilograme. Aşteaptă-te la

fluctuații MASIVE în greutate după o zi de trişat. Relaxează-te! Va dispărea în următoarele 48 de ore.

Experiența lui Mark este tipică:

Fac asta deja de 10 săptămâni şi m-am cântărit zilnic în timpul dietei. Am pus până la 2 kilograme în fiecare zi de trişat, am revenit la greutatea de dinainte de trişat până miercuri cel târziu şi am avut în medie o pierdere de 1 kilogram pe săptămână până la următoarea zi de trişat.

Până astăzi, am pierdut 12 kg. Sunt destul de strict în timpul săptămânii (proteine + fasole + legume şi cam atât) şi fac circuit training[73] şi jiu-jitsu brazilian de 3-4 ori pe săptămână. Singura abatere de la ghidul lui Tim este un shake de proteine din zer după fiecare oră de antrenament.

Cântăreşte-te înainte de prima ta masă în ziua de trişat şi ignoră fluctuațiile pe termen scurt, care nu reflectă pierderea sau câştigul de grăsime. *Nu uita să-ți măsori circumferința în zilele în care te cântăreşti*, din moment ce este obişnuit să câştigi ceva masă musculară slabă când urmezi această dietă.

Mitocondriile din muşchi îți măresc abilitatea de a oxida grăsimea, şi vrem să încurajăm asta, dar câştigul de masă musculară te poate menține la aceeaşi greutate pentru una sau două săptămâni.

Kilogramele pot minți, dar măsurătorile nu.

Unii dintre cei care țin dietă renunță inutil din cauza frustrării. Angel, pe care am cunoscut-o în capitolele anterioare, nu a făcut-o. De ce nu? Cu riscul de a suna

---

[73] *Circuit training*-ul este o formă de antrenament cu tradiție, fiind descoperit de cercetătorii britanici încă din 1952. Scopul era obținerea unui trup armonios în timp record, solicitând în mod egal atât rezistența cât şi puterea organismului. Astăzi, poate fi practicat la sală sau acasă şi presupune să fii activ de la primul până la ultimul minut al antrenamentului, fără pauză. Are loc un schimb constant între exercițiile de tonifiere şi cele de rezistență; organismul este antrenat continuu, dar moderat, a.i. consumul de calorii să fie mai ridicat. (n.ed.)

redundant, permite-mi să repet, din moment ce ştiu că majoritatea cititorilor vor ignora acest lucru:
[Prima săptămână] Bună, tuturor. Voiam să vă povestesc despre prima săptămână. Am pierdut în total 3 kilograme... Lunea este şi ziua în care îmi măsor dimensiunile. Am pierdut 2,5 centimetri de pe fiecare coapsă, 2,5 centimetri de pe talie şi 1 centimetru de pe şolduri. Am observat deja că pantalonii pe care nu i-am mai purtat de ceva vreme îmi vin perfect. Aceasta este motivația de care am nevoie ca să continui.
[Săptămâna a doua] După ziua mea de trişat de sâmbătă, am câştigat jumătate de kilogram, ceea ce e normal pentru mine. În săptămâna de dinainte, am câştigat tot cam atât, dar am dat jos. Aşa că în săptămâna a doua am dat jos acea jumătate de kilogram. Nu am pierdut în greutate în săptămâna a doua, dar nu sunt descurajată. Am reuşit să pierd în centimetri. Am pierdut 1 centimetru de pe şolduri, ceea ce e absolut grozav. Am pierdut 2 centimentri de pe coapse. Nici asta nu-i prea rău. Aşadar, un total de 3,5 centimetri pentru o săptămână. O să mă mulțumesc cu centimetrii. Totalul centimetrilor pierduți din ziua întâi: 12... Uraaa! Şi fără exerciții fizice.

Bucură-te de ziua ta de trişat fără să te simți vinovat. Măsoară lucrurile potrivite în momentele potrivite.

POT FOLOSI CONDIMENTE, SARE SAU SOSURI UŞOARE? CE POT FOLOSI LA GĂTIT?

Prietenii tăi sunt condimentele şi ierburile aromate, dar nu sosurile bazate pe smântână. Fă o vizită la Whole Foods[74] cu 50 de dolari şi informează-te. O tură de cumpărături de 50 de dolari îți va ajunge cel puțin câteva luni.

Condimentele Montreal pentru friptură, sosul salsa dens fără zahăr, sarea cu usturoi, sarea de mare cu trufe albe (combină asta cu tarhon, pe ouă), pasta de chili thailandeză (*sriracha*) – asta e cam tot ce ai nevoie pentru început. Pentru

---

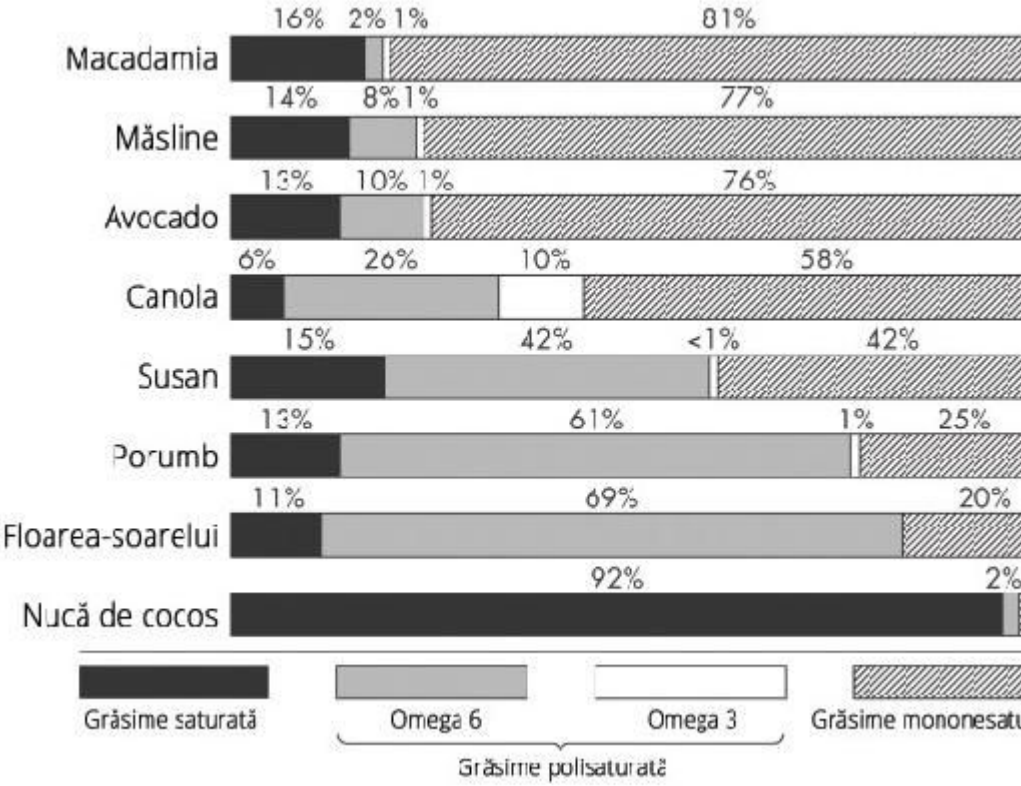
[74] Whole Foods Market este o companie americană care comercializează alimente naturale, înființată în 1980. (n.ed.)

sosul de salată, câteva picături de îndulcitor precum Stevia, amestecate cu oțet şi muştar îți vor da un sos care să satisfacă gusturile oricărui pofticios de dulciuri. Favoritul meu, şi sosul de salată pe care îl aleg la restaurant, este oțetul balsamic cu ulei de măsline.

Untul este în regulă, cât timp singurele ingrediente sunt untul şi sarea.

Pentru gătit, poți folosi ulei de măsline pentru temperatură scăzută şi ulei de semințe de struguri sau ulei de macadamia pentru gătit la temperatură înaltă.

NOUL ULEI DE MĂSLINE ÎMBUNĂTĂŢIT? ÎŢI PREZINT ULEIUL DE MACADAMIA



„Comparație între grăsimile şi uleiurile dietetice", în *Agricultural Handbook* (Manualul agricol), nr. B-4, U.S. Human Nutritional Information Service (Serviciul de Informații Nutriționale Umane al SUA), http://www.adoctorskitchen.com/about/about-fats. (Prin amabilitatea dr. Deborah Chud).

Uleiul de macadamia este uleiul de măsline nou şi îmbunătăţit. De când câţiva antrenori renumiţi de culturism mi-au prezentat această noutate, am devenit dependent de el.

Ia în considerare următoarele:

- Are aproape acelaşi gust ca untul. Uleiul de măsline extravirgin este bun singur sau în salată, dar hai să spunem adevărul – face ca omleta să aibă gust de vomă de pisică.

- Spre deosebire de uleiul de măsline, are un punct de ardere înalt (234 °C) şi este ideal pentru sotare şi toate tipurile de gătit. Acum folosesc exclusiv unt de la vaci hrănite cu iarbă, *ghee*[75], şi ulei de macadamia pentru toate operaţiunile de pe aragaz.

- Are un termen mare de valabilitate şi este mai stabil decât uleiul de măsline în momentul în care este expus la lumină. Dacă ai consumat vreodată ulei de măsline dintr-un recipient transparent, există mari şanse să fi înghiţit cel puţin o dată ulei de măsline rânced. Unii analişti din industrie estimează că mai mult de 50% din uleiul de măsline produs în masă este alterat în momentul consumului.

- Dintre toate uleiurile de gătit, are cei mai puţini acizi graşi omega-6, dar este bogat în acid palmitoleic, care nu se găseşte în nicio altă plantă producătoare de ulei. Pentru că acidul palmitoleic se găseşte în sebumul din pielea umană, uleiul de macadamia poate avea şi rolul unui hidratant eficient al pielii. Nu e recomandat să faci asta cu uleiul de măsline, dacă nu doreşti să ai un sex-appeal de salată grecească.

- Grăsimea din uleiul de macadamia este în proporţie de 80% mononesaturată, cel mai mare procent dintre uleiurile de gătit.

Surse şi resurse: Species Nutrition (Nutriţia speciilor) (http://speciesnutrition.com) – Preşedintele Dave Palumbo a fost primul care mi-a prezentat uleiul de macadamia, iar eu îl cumpăr de la producătorii lui.

POT SĂ BEAU ALCOOL? CARE SUNT CELE MAI BUNE SORTIMENTE DE VIN?

---

[75] Unt din care s-au extras proteinele din lapte, zaharurile şi apa, făcut din lapte de vacă sau bivoliţă, folosit în bucătăria indiană. (n.tr.)

În zilele de trişat, totul este permis. Bea şi un butoi dacă te lasă sufletul. În zilele de dietă, limitează-te la vinurile seci, „seci” însemnând că au mai puțin de 1,4% zahăr rezidual. Cele mai seci variante roşii sunt Pinot Noir, Cabernet Sauvignon şi Merlot, iar cele mai seci vinuri albe sunt în general Sauvignon Blanc şi Albariño. Sigur că asta nu mă împiedică să mă bucur de vinurile mele roşii preferate: Malbec din Argentina şi Zinfandel din California. În ceea ce priveşte reducerea grăsimii, am observat rezultate mai bune cu vinul roşu, comparativ cu cel alb.

Deşi există excepții, este mai bine să eviți Rieslingul, Zinfandelul alb şi şampania.

CE AR TREBUI SĂ MĂNÂNC LA GUSTARE?

Nu ar trebui să existe o nevoie sau o poftă fizică reală pentru gustări. Dacă ți-e foame, înseamnă că nu mănânci destule proteine şi leguminoase la fiecare masă. Aceasta este o gafă supercomună a novicilor. Am trecut şi eu prin asta. Mănâncă mai mult.

Dacă mănânci destul şi tot simți nevoia să iei o gustare, este vorba de o dependență psihologică, una care cel mai adesea merge mână în mână cu amânarea. Unii dintre noi merg la baie, alții la dozatorul cu apă, iar alții mănâncă. Le-am făcut pe toate trei, aşa că ştiu rutina.

Dacă toate celelalte dau greş şi *trebuie* să iei o gustare, alege morcovii, dar o pungă de morcovi te va lovi ca o copită de măgar în stomac, aşa că nu exagera. Dacă iau o gustare, cel mai adesea va fi o gustare mică – 200-300 de calorii – din restul mesei de la restaurant, precum pui thailandez cu busuioc *fără* orez. Dacă eşti de-a dreptul lihnit, mănâncă pur şi simplu o altă masă săracă în carbohidrați. Nu îți va face niciun rău.

Dacă ai dureri de cap sau alte simptome ale glicemiei scăzute, în 90% din cazuri acestea se vor datora faptului că nu mănânci destul. Cei care țin pentru prima oară dieta săracă în carbohidrați sunt obişnuiți să mănânce porții mici de carbohidrați denşi din punct de vedere caloric (de pildă,

chifle „bagel”[76] sau paste) şi copiază mărimea porţiilor în cazul mâncărurilor sărace în carbohidraţi, mai slabe din punct de vedere caloric, ceea ce conduce la un număr insuficient de calorii. Aşteaptă-te să poţi mânca de două-trei ori mai mult ca volum şi presupune că ar trebui să o faci.

De asemenea, dacă nu poţi dormi din cauza senzaţiei de foame, înseamnă că nu mănânci destul. În aceste cazuri, consumă ceva proteine înainte de culcare, care pot fi doar 1-2 linguri de unt de migdale (ideal) sau unt de arahide fără aditivi (singurele ingrediente ar trebui să fie arahidele şi, poate, sarea). Notă pentru doamne (pentru care untul de arahide pare a fi precum cocaina): lingura nu ar trebui să fie mai mare decât o grămăjoară mică, iar nu jumătate de borcan înghesuit într-o lingură.

CHIAR TREBUIE SĂ MĂ ÎNDOP O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ?

Este important să îţi creşti consumul caloric o dată pe săptămână.

Asta provoacă o mulţime de schimbări hormonale care îmbunătăţesc reducerea grăsimii, de la sporirea AMPc[77] şi GMP[78] până la îmbunătăţirea conversiei hormonului tiroidian T4 în hormonul mai activ T3.

Toată lumea se îndoapă în cele din urmă atunci când urmează o dietă şi e mai bine să o programezi din timp pentru a limita daunele. Beneficiile de ordin psihic depăşesc chiar şi beneficiile hormonale şi metabolice. Mănânc aşa tot timpul şi o fac de şapte ani. Puţine feluri de a mânca sunt atât de durabile şi benefice.

POŢI SĂ SCAPI CU O MASĂ DE TRIŞAT PE SĂPTĂMÂNĂ?

---

[76] Un produs de patiserie originar din Polonia. Aluatul, în formă de inel, este iniţial fiert în apă şi apoi copt. (n.tr.)

[77] Adenozin monofosfat ciclic. (n.tr.)

[78] Guanozin monofosfat ciclic. (n.tr.)

Majoritatea bărbaților pot. Unele femei nu pot[79].

Menstruația se poate opri dacă nivelul de leptină ajunge să scadă prea mult. Asta i s-a întâmplat unei cititoare timp de şapte luni, până când s-a întors la „realimentare" (aşa a numit ea ziua de îndopare), deşi o făcea doar o dată la două săptămâni. Îndoparea forțată poate spori temporar leptina circulantă cu 40%. Sugerez în continuare că o dată pe săptămână este normal. Mărirea consumului de mâncare pentru 12-24 de ore, nu neapărat până ți se face rău, este o recuperare importantă. Dacă iei prea mult în greutate sau ajungi într-un impas şi te nelinişteşti, mănâncă o masă bună, bogată în proteine la micul dejun în ziua ta liberă şi apoi îndoapă-te de la prânz până la cină, aşa cum fac eu acum de cele mai multe ori.

Nu mă răsfăț întotdeauna până mi se face rău. Când i-am răspuns unui adept al dietei sărace în carbohidrați, iată ce i-am explicat:

Da, poți mânca orice vrei – în orice cantitate – sâmbăta. Eu tind să o iau razna în fiecare primă săptămână din cele 4 şi să mânânc atât de mult încât aproape mi se face rău, ceea ce mă determină să fiu moderat în celelalte 3. Îmi plac foarte mult Snickers, TimTam, ghearele de urs (şi toate produsele de patiserie) şi înghețata. Poftă bună!

Încă un sfat: ori de câte ori este posibil, mănâncă în oraş mesele de trişat.

Orice ai face, aruncă toată mâncarea nesănătoasă înaintea următoarei dimineți. Dacă există mâncare nesănătoasă în casă, ajungi să o mănânci, în cele din urmă, înainte de ziua „liberă", lucru numit şi „post inversat" de către anumiți fani.

CUM RĂMÂNE CU MICUL DEJUN?

Cel mai frecvent mic dejun al meu constă în ouă, linte şi spanac. Prefer lintea, direct din conservă, în defavoarea fasolei negre, şi e mai uşor să fierbi ouă tari din timp.

---

[79] Mai ales dacă ele consumă mai puțin de 30% dintre calorii ca grăsime. (n.aut.)

Pentru majoritatea, micul dejun este masa cel mai greu de schimbat, din moment ce suntem o țară de dependenți de pâine prăjită şi cereale. Trecerea la o dietă săracă în carbohidrați şi la proteine presupune ca masa de la micul dejun să fie asemănătoare prânzului. E mai uşor când îți dai seama că micul dejun poate fi o masă mai mică atunci când este urmat de prânz după trei sau cinci ore. Încearcă timp de cinci zile şi vei vedea diferența. Consumul crescut de proteine nu numai că va scădea retenția de apă, dar metabolismul bazal creşte cu circa 20% atunci când caloriile de la micul dejun sunt cel puțin 30% proteine.

Dacă vrei un mic dejun mai tipic, încearcă ouă cu bacon de curcan (sau bacon normal organic)[80] şi roşii feliate. Delicios! Ai gătit vreodată ouă cu *ghee*? Încearcă şi mulțumeşte-mi. Voi permite cu greu (şi cu moderație) brânza de vaci simplă, din cauza conținutului mai mare de cazeină şi conținutului mai slab de lactoză, în cazul în care nu poți tolera alte proteine dimineața.

Te interesează de ce am ales în mod special ouăle, spanacul şi lintea? Pentru cei cărora le place să intre în amănunte, doza voastră de ştiință se află pe pagina următoare.

Conform studiilor aleatorii şi controlate, consumul ouălor are ca rezultat o reducere mai mare a grăsimii şi un metabolism bazal crescut. Într-un astfel de studiu, femeile supraponderale care au consumat un mic dejun ce constă în două ouă pe zi timp de opt săptămâni (cel puțin cinci zile pe

---

[80] Medicamentele reziduale şi toxinele emanate de mediu sunt adesea depozitate în grăsime, aşa că vei vrea să cumperi alimente bune când consumi grăsime animală aflată mai sus în lanțul alimentar, precum porc sau vită. Să mănânci animale mai mari de la fermele de fabrică înseamnă să o cauți cu lumânarea. (n.aut.)

săptămână) în loc de o chiflă bagel cu greutate şi valoare calorică egale au pierdut în greutate cu 65% mai mult şi – mai important – au avut o reducere mai mare de 83% în circumferința taliei. Între grupuri, nu au existat diferențe semnificative în privința nivelului de colesterol total din plasmă, HDL şi LDL, şi de trigliceride.

Gălbenuşurile oferă, de asemenea, colină, care ajută la protejarea ficatului şi la reducerea mai mare a grăsimii comparativ cu un grup de control. Colina se metabolizează în betaină şi oferă grupuri de metil pentru procesele de metilare. Steven Zeisel, de la Universitatea din Carolina de Nord – Chapel Hill, explică: „Expunerea la stresul oxidativ este un potențial declanşator al inflamației. Betaina este formată din colină în interiorul mitocondriilor şi această oxidare contribuie la statutul de oxidoreducere mitocondrială". Care crezi că este o altă sursă principală de betaină? Spanacul.

Iată cui trebuie să-i recunoaştem meritele: Popeye a avut dreptate. Spanacul este incredibil pentru reconstrucția corpului.

Fitoecdisteroizii (şi anume 20HE) din spanac măresc cu 20% rata de creştere a țesutului muscular uman atunci când sunt aplicați într-o cultură (gândeşte-te la un vas Petri[81]). Chiar dacă nu eşti interesat de creştere, spanacul dezvoltă, de asemenea, metabolismul glucozei. Fitoecdisteroizii sunt similari din punct de vedere structural cu hormonii de năpârlire ai insectelor – în sfârşit, o cale accesibilă de a mânca hormonii de năpârlire ai insectelor! – şi ambele cresc sinteza proteinelor şi performanța musculară. Chiar şi puii de şobolan îşi dezvoltă forța strângerii în lăbuțe. Veşti bune pentru femei: ecdisteroidul 20HE testat nu a demonstrat că

---

[81] Vasul Petri este un vas rotund neted, cu capac potrivit, fabricat din sticlă sau material plastic, folosit pentru cultivarea microorganismelor sau a mostrelor de animale sau plante. A fost numit după inventatorul său, bacteriologul german Julius Richard Petri. Alte denumiri: placa Petri sau cutia Petri. (n.ed.)

ar avea vreo proprietate androgenică. Cu alte cuvinte, nu îți va creşte părul pe piept şi nici mărul lui Adam.

Cercetătorii de la Universitatea Rutgers responsabili cu studiul principal accentuează, aproape ca intimidare, că ar trebui să mănânci 1 kilogram de spanac zilnic pentru a imita administrarea folosită. În cadrul testării, am descoperit că nu este deloc greu să observi efectul şi recurgând la cantități mai mici. Eu mănânc în mod obişnuit două-trei căni de spanac pe zi, care este mai puțin decât crezi, iar fiecare cană are 81 de grame. Două căni, adică 162 de grame, înseamnă aproximativ 16% dintr-un kilogram. Trei căni înseamnă aproape 25% dintr-un kilogram. Dacă rezultatele studiului sunt dependente de doză, ar fi de aşteptat o creştere a sintezei fibrelor musculare cu 3% după 2 căni şi 5% după 3 căni, ca să nu mai vorbim de efectul metabolismului glucidic crescut. Acumulate în timp, devine semnificativ. Dacă efectul nu este dependent de doză, ci mai degrabă declanşat de o doză mai mică de 1 kilogram pe zi, atunci este posibil ca o creştere cu 20% să poată fi obținută cu mult mai puțin de 1 kilogram. Cred, de asemenea, că spanacul creşte AMPc, dar asta este sarcina tocilarilor să cerceteze.

Lintea, ultima, dar nu cea din urmă, este o sursă bogată şi ieftină de proteine (aminoacizi), izoleucină şi lizină în special. Atât izoleucina, cât şi lizina, aminoacizi cu catenă ramificată (ACR), sunt recunoscute pentru rolul lor în refacerea musculară, iar cea din urmă, pentru efectul său asupra metabolismului glucozei.

TREBUIE SĂ MĂ LIMITEZ LA LEGUMELE ENUMERATE?

Nu e nevoie să te limitezi la legumele pe care le-am enumerat, dar am descoperit că, cu cât încerci mai mult să variezi, cu atât este mai probabil să renunți, deoarece totul, de la cumpărături la curățenie, devine mai complicat.

După cum am spus înainte, această dietă nu este menită să fie distractivă, chiar dacă majoritatea oamenilor ajung să o savureze. Este gândită să fie eficientă. Legumele pe care le-am enumerat sunt cele pe care le-am considerat a fi cel mai uşor de tolerat atunci când sunt consumate în mod repetat.

Simte-te liber să le înlocuieşti cu ce vrei, dar nu uita să incluzi leguminoase pentru a avea calorii.

Conopida este o legumă ignorată adesea, fără a fi nevoie, din cauza regulii nr. 1 (fără alimente albe). Mănâncă oricâtă conopidă vrei. Este grozavă pentru a face un piure fals de cartofi. Altminteri, nu renunța la regula „fără alb".

SUNT BUNE ALIMENTELE LA CONSERVĂ?

Alimentele la conservă sunt perfect în regulă. Nicio problemă. Aproape toate legumele mele sunt ori congelate (80%), ori conservate (20%). Sunt un mare fan al tonului în apă la conservă cu linte şi ceapă tocată.

POT MÂNCA CEREALE INTEGRALE SAU FULGI DE OVĂZ?

Nu.

POT SĂ FAC ASTA DACĂ SUNT LACTO-OVO-VEGETARIAN?

Lacto-ovo e în regulă. Carnea nu este necesară, dar face lucrurile mai simple. Ouăle şi fasolea sunt suficiente pentru a pierde în greutate, dar aş evita majoritatea produselor din lapte. Brânza de vaci este o excepție. Ea nu distruge cursul dietei, iar conținutul bogat în cazeină se pare că facilitează reducerea grăsimii.

Pentru a-şi satisface necesarul de proteine, pe lângă ouă, un cititor a folosit hotdogi vegetarieni de la Yves şi budincă bogată în proteine de la Instone. Proteina din orezul brun, precum şi proteina din cânepă sau mazăre sunt bune dacă le poți tolera. Dacă este posibil, descurajez folosirea oricăror produse rafinate de soia, inclusiv toate tipurile de lapte de soia şi suplimentele de proteine izolate din soia. Vezi capitolul „Maşina fără carne" pentru mai multe avertismente privind soia şi alternativele sale.

POT MÂNCA SALSA?

Salsa este extraordinară, în special salsa potrivit de picantă, cu bucăți de porumb, fasole etc. Nu tolerez albuşurile simple, din moment ce sunt prea plictisitoare chiar şi pentru mine. De aceea, aproape întotdeauna mănânc ouă întregi, dar

constituie o masă delicioasă dacă adaugi câteva linguri de salsa peste oricare dintre opțiuni. Numai să nu pui salsa şi lintea în acelaşi castron. Amestecul te va face să icneşti ca o cămilă care scuipă un ghem de blană.

POT MÂNCA ALIMENTE PRĂJITE?

Metoda de călire rapidă în tigaie este ideală pentru această dietă, aşa cum sunt şi majoritatea bucătăriilor (precum cea thailandeză) care depind de ea. Prăjirea în baie de ulei ar trebui evitată din cauza pesmetului şi a densității sărace de nutrienți pentru calorii.

Fasolea prăjită funcționează cum trebuie şi mai bine de 30 de adepți ai dietei sărace în carbohidrați au pierdut până la jumătate de kilogram pe zi folosind-o ca aliment de bază. Cititorul David C. a slăbit 9 kilograme în decurs de 30 de zile, folosind aproape în exclusivitate fasole prăjită la conservă. La ultima actualizare, slăbise 19 kilograme, iar soția sa 16 kilograme.

Fasolea prăjită conține însă o grămadă de sodiu, aproximativ 45% din doza zilnică permisă pe cană. Dacă nu ai hipertensiune, probabil nu te va ucide, dar fă tot posibilul să incluzi alt fel de fasole sau să le amesteci ocazional. Aceasta va avea ca rezultat mai puțină retenție de apă. Balonarea nu e plăcută, indiferent cât de redusă este grăsimea ta corporală.

Şi mie îmi place fasolea prăjită, dar încearcă să diversifici odată ce ai înțeles dieta.

ŞI DACĂ MĂNÂNC ÎN AEROPORT CÂND CĂLĂTORESC?

Dacă sari dintr-un avion în altul şi nu poți găsi un restaurant sau o rotiserie mexicane, cumpără o pungă de migdale sau nuci crude de la chioşc şi ia-ți angajamentul să nu consumi amidon tot restul călătoriei. Există suficiente calorii în această unică pungă pentru două-trei mici „mese” şi ca să rezişti 12 ore. În majoritatea aeroporturilor găseşti şi salate de pui (omite sosurile, în afară de uleiul de măsline sau oțet), pe care le poți combina cu nucile.

Dacă se ajunge la asta, alege uşoara senzație de foame în loc să te abați de la dietă. Dacă mănânci întotdeauna la ore

fixe, e posibil să fi trecut ani buni de când n-ai mai simțit cu adevărat senzația de foame.

Urmând această dietă în peste 30 de țări, pot afirma, fără nicio excepție, că a călători nu este o scuză legitimă pentru a încălca regulile.

CUM RĂMÂNE CU MEDICAMENTELE PENTRU REDUCEREA GRĂSIMII?

Aş putea recomanda câteva termogenice[82] puternice, dar din cauza potențialului de dependență, de lezare a organelor şi de a crea alte probleme cronice mai puțin cunoscute (sinuzita, de exemplu), pur şi simplu nu merită să le menționez.

PAGG[83] este cel mai eficace „amestec" cu efecte secundare minime pe care l-am descoperit şi e detaliat în capitolul „Cei patru călăreți".

MÂNCATUL ÎN ORAŞ ŞI METODA CHIPOTLE

Vorbind ca un burlac nepriceput într-ale gătitului şi ca cineva care a mâncat în oraş în medie de două ori pe zi în ultimii cinci ani, soluția săracă în carbohidrați din restaurante se rezumă la opt cuvinte:

„Vreau mai multe legume în loc de [amidon]".

Pentru majoritatea restaurantelor, este vorba de banala înlocuire cu legume – spanac sau orice este disponibil – a obişnuitelor orez, pâine sau cartofi care se servesc ca garnitură la felurile de mâncare. „Fără înlocuitori" în meniu?

---

[82] Termogenicele sunt produse complexe, de ultima generație, cu acțiune mai puternică decât a suplimentelor clasice folosite în slabire. Stimulează creşterea temperaturii corpului, adică stimulează termogeneza (producerea caldurii), cresc metabolismul şi consumul de energie, respectiv calorii, oxidează grăsimile. Cei mai populari agenți termogenici sunt cofeina şi aspirina. (n.ed.)

[83] Abreviere de la *Policosanol, Alpha-lipoic acid, Green tea flavanols, and Garlic extract*. (n.ed.)

Nicio problemă. Adaugă câteva cuvinte în plus şi, abracadabra, s-a rezolvat:

„Vreau mai multe legume în loc de [amidon]. Dacă trebuie să plătesc un pic în plus, e în regulă".

Dacă dai greş cu chestia asta, ţine-te bine şi comandă o garnitură separată de legume care să nu includă amidon. În total, această înlocuire va adăuga o medie de mai puţin de 3 dolari în plus la costul mesei şi este adesea gratuită. Consider-o taxa ta nominală pentru un abdomen plat. Dacă mănânci în oraş de la bun început, îţi poţi permite 3 dolari în plus, aşa că nu fi zgârcit şi necugetat cu kilogramele. Dacă nu îţi poţi permite, sari peste o cafea sau un ziar, ca să poţi plăti.

În ceea ce priveşte costul, cele mai eficiente bucătării pe care le-am descoperit pentru dieta săracă în carbohidraţi sunt cea thailandeză[84] şi cea mexicană. Cea din urmă ne conduce la minunat de simplul exemplu al lui Eric Foster şi al Dietei sale Chipotle®.

Prin adoptarea următorului meniu, Eric a slăbit 41 de kilograme şi a ajuns, de la un procent de grăsime corporală de 44%, la 23,8% în mai puţin de 10 luni:

MICUL DEJUN: o cană de cafea şi un ou (omletă sau fiert tare)
PRÂNZ: fajita (ardei, ceapă, friptură, salsa de roşii, salsa verde de tomatillo[85], brânză, smântână, guacamole, salată verde)
CINĂ: fajita (ardei, ceapă, friptură, salsa de roşii, salsa verde de tomatillo, brânză, smântână, guacamole, salată verde)

Eric ar fi putut pierde semnificativ mai multă grăsime dacă omitea brânza şi adăuga un singur ou în plus la micul dejun, dar cele de mai sus au funcţionat: aceste trei mese însumează circa 1.480 de calorii şi 29 de grame de carbohidraţi non-fibroşi. Brent, un alt adept al Dietei

---

[84] Îţi sugerez să eviţi curry, care poate provoca tulburări intestinale în absenţa orezului. (n.aut.)

[85] O legumă din familia roşiilor, de culoare verde, cu gust acrişor. (n.tr.)

Chipotle, a slăbit 54 de kilograme în 11 luni, ceea ce l-a adus de la 136 la 82 de kilograme greutate corporală.

Dar nu devine plictisitor? Eric bănuia că avea să devină: Credeam sincer că, după câteva luni, s-ar putea să mă plictisesc de burrito, dar nu s-a întâmplat încă. Slavă Domnului! Înainte să încep dieta, Chipotle era locul meu preferat pentru a lua masa. Am făcut schimbări în meniu pentru a-l face sărac în carbohidraţi şi a avut un gust la fel de bun, ca atunci când nu schimbi nimic.

Reducerea grăsimii nu trebuie să fie o pedeapsă. Nu trebuie să fie nici măcar incomod. Încearcă dieta săracă în carbohidraţi timp de o săptămână şi nu vei mai vrea altceva.

CONSUMUL MAI MARE DE PROTEINE NU ESTE GREOI PENTRU RINICHI? DACĂ AM GUTĂ?

În primul rând, nu sunt medic, nici nu mă joc de-a medicul pe internet. Dacă ai orice fel de afecțiune, consultă un medic. Acum, să trecem la interpretarea datelor făcută de mine.

Dacă nu ai deja o afecțiune gravă, cantitatea de proteine pe care o prescriu nu ar trebui să îți facă rău. Nu există nicio dovadă convingătoare care să susțină ipoteza că proteinele-dăunează-rinichilor. Aici avem de-a face cu ceea ce medicul Michael Eades numeşte un „mit vampiresc” pentru că pur şi simplu refuză să moară, în ciuda unei lipse de dovezi.

Gută?

Guta este de obicei pusă pe seama purinelor şi deci a proteinelor, aşa încât cei diagnosticați cu această boală, precum mama mea, vor fi trecuți pe diete sărace în proteine şi sărace în leguminoase. Sunt de acord cu interpretarea lui Gary Taubes a lucrărilor ştiințifice de referință, care indică faptul că e mult mai probabil ca fructoza (şi deci zaharoza, zahărul de masă) şi alți factori să fie agenții care cauzează gută. Acidul fosforic din băuturile carbogazoase este şi el de evitat.

Nivelul de acid ureic al mamei mele s-a normalizat în urma dietei sărace în carbohidraţi, în ciuda unui consum mult mai bogat de proteine. A continuat să ia alopurinol în doză mică

în timpul dietei, iar mâncarea a fost singura variabilă care a suferit modificări.

Acestea fiind spuse, indiferent ce faci cu dieta sau cu experimentarea pe cont propriu, nu înceta sau nu modifica medicația fără să te consulți cu un specialist.

AM AJUNS ÎNTR-UN IMPAS – CE AR TREBUI SĂ FAC?

Primele trei greşeli discutate în următoarele câteva pagini (să mănânci prea târziu, să nu mănânci destule proteine, să bei prea puțină apă) sunt trei dintre cele mai comune cauze.

Cu toate acestea, procentul total de grăsime corporală pierdut lunar, în mod natural, scade odată cu trecerea timpului. Numărul de mitocondrii din țesutul tău muscular determină în mare rata pierderii susținute în greutate. Exercițiile fizice făcute pentru a slăbi, chiar şi timp de 20 de minute pe săptămână, vor dubla adesea rata de reducere a grăsimii care stagnează şi ar trebui să facă asta pentru cel puțin două-patru luni. Cele mai bune opțiuni sunt discutate în capitolele din „Acumularea masei musculare”.

Greşeli şi neînțelegeri frecvente

Primele trei greşeli din această secțiune se referă la peste 90% dintre problemele de stagnare, dar restul merită şi ele citite. Paza bună trece primejdia rea, iar câteva minute de educație te vor ajuta să pierzi multe kilograme în plus.

GREŞEALA NR. 1: NU MĂNÂNCI ÎN DECURS DE O ORĂ DE LA TREZIRE, PREFERABIL ÎN DECURS DE 30 DE MINUTE

Aceasta era problema tatălui meu şi e aproape întotdeauna un impediment. Uită-te la ce s-a întâmplat odată ce am rezolvat-o:

27/12/08
Greutatea inițială – 111 kg.
30/01/09
Sfârşitul lunii nr. 1 – 103 kg.
1/03/09

Sfârşitul lunii nr. 2 – 101 kg. [Prea puține proteine dimineața în ultimele 4 săptămâni; am adăugat 30 de grame sub forma unui shake Myoplex gata pregătit, în decurs de 30 de minute de la trezire, pentru a reîncepe procesul de reducere a grăsimii]

2/04/09

Sfârşitul lunii nr. 3 – 92 kg.

Pierdere în greutate în decurs de 90 de zile = 19 kg.

În prima lună, rata sa de pierdere în greutate a fost de 8 kilograme pe lună. În a doua lună, când a amânat micul dejun, rata a scăzut la 2,5 kilograme pe lună. În a treia lună, după ce a consumat 30 de grame de proteine în decurs de 30 de minute de la trezire, rata de pierdere în greutate a crescut de mai bine de trei ori, ajungând la 8,5 kilograme pe lună!

Aceste numere nu spun întreaga poveste, desigur, căci acumula şi masă musculară în acelaşi timp, dar un asemenea tip de accelerare drastică este tipic. Lipsa micului dejun este şi ea strâns legată de mâncatul în exces seara. Nu sări peste el. Nu ai apetit dimineața? Nu-i nicio problemă. Atunci ia un mic dejun mai redus şi bogat în proteine: două-trei ouă fierte tari presărate cu sare de mare cu trufe albe.

Iată un alt studiu de caz, de data aceasta de la JayC:

18/10/2008 – 14/02/2009: Greutatea de început: 118 kg, greutatea actuală: 96 kg.

Uau! Asta e prima oară după primul an de facultate când am în sfârşit mai puțin de 98 de kilograme! Am cam intrat în impas după ce am ajuns la 100 de Crăciun. Mâncam la fel, beam la fel etc. şi rămâneam la 100! Deci cum am ieşit din acest impas? Mâncând mai mult! Îți vine să crezi cât de minunat e stilul ăsta de viață? Tim postase... să mănânci cel puțin 30 g de proteine la trezire şi să bei mai multă apă. Mi-am mărit fără tragere de inimă micul dejun şi prânzul şi PAC!

Sari peste micul dejun, uită să mănânci în decurs de o oră de la trezire şi vei da greş.

GREŞEALA NR 2: NU MĂNÂNCI SUFICIENTE PROTEINE

Mănâncă cel puțin 20 de grame de proteine la fiecare masă.

Este partea cea mai importantă a micului dejun. Dacă mănânci cel puțin 40% din caloriile micului dejun sub formă de proteine, acestea vor scădea imboldul de a consuma carbohidrați şi se va promova echilibrul grăsimii negative. Nici măcar 20% proteine – mai mult decât consumă majoritatea oamenilor – nu sunt suficiente. Prima alegere: consumă două-trei ouă întregi la micul dejun. A doua alegere: dacă sunt imposibil de tolerat, adaugă alte alimente integrale bogate în proteine, cum ar fi baconul de curcan, baconul organic, cârnații organici sau brânza de vaci. A treia alegere: bea un shake de proteine de 30 de grame, cu gheață şi apă, aşa cum a făcut tatăl meu.

În primele zile te vei simți de parcă te-ai hrăni cu forța, dar apoi totul se va schimba şi te vei simți incredibil. Oricum ar fi, mănâncă cel puțin 20 de grame de proteine la fiecare masă.

O problemă adiacentă: nu mănânci suficient. NU încerca să-ți restricționezi porțiile sau caloriile. Mănâncă până te simți sătul şi mănâncă ce cantitate vrei din alimentele permise. În caz contrar, ori îți vei încetini metabolismul, ori vei trişa între mese cu gustări din alimentele interzise.

Kristal nu slăbea şi era nervoasă când ținea dieta. De ce? Pentru că neglija leguminoasele şi se concentra asupra unui volum mai mare de legume verzi, care nu aveau suficiente calorii. Nu e nevoie să numeri caloriile dacă urmezi regulile, iar una dintre reguli este să mănânci suficiente leguminoase. În cazul ei, rezultatele au început să se vadă după ce a făcut o singură schimbare:

Ți-am urmat sfatul şi fasolea a devenit ingredientul nr. 1 în această săptămână. Am mult mai multă energie şi sunt, în mod remarcabil, mult mai puțin irascibilă. Primele două săptămâni am făcut legumele nr. 1, amestecate cu puțină fasole şi carne. Săptămâna asta mănânc doar fasole, fasole, fasole... şi acum cântăresc mai puțin cu 4,5 kilograme. Iuuupiii!

GREŞEALA NR. 3: NU BEI DESTULĂ APĂ

Hidratarea sporită este absolut necesară pentru a asigura funcția optimă a ficatului de a reduce grăsimea.

Consumul insuficient de apă („pur şi simplu nu-mi place să beau multă apă") pare să fie îndeosebi un lucru obişnuit în rândul femeilor. Mama mea a ajuns într-un impas în ceea ce priveşte reducerea grăsimii şi, uitându-mă la consumul ei de apă, am insistat să adauge câteva pahare în plus. Imediat a început din nou să piardă din grăsime şi a slăbit 1,4 kilograme în săptămâna următoare.

Fă un efort deosebit s**ă** bei mai mult**ă** ap**ă** în ziua ta de tri**ş**at, din moment ce excesul de carbohidrați va atrage apă în tractul tău digestiv şi în glicogenul muscular. Dacă nu bei suficientă apă,

Jack şi grămada de ceapă

vei avea dureri de cap.

GREŞEALA NR. 4: CREZI CĂ VEI GĂTI, MAI ALES DACĂ EŞTI CELIBATAR

Într-o singură frază: dacă nu găteşti în mod obişnuit, cumpără alimente la conservă şi congelate în primele câteva săptămâni.

Nu cumpăra mâncare care presupune abilități de gătit, în cazul în care nu le ai. Nu cumpăra alimente care se alterează, dacă nu ai gătit niciodată o masă serioasă. Optimismul nefondat va avea drept rezultat o mâncare mucegăită şi frustrare. În partea dreaptă poți vedea o imagine edificatoare cu ceea ce se întâmplă cu majoritatea cepelor care se găsesc la mine în frigider.

Am pungi cu linte uscată în dulapul din bucătărie vechi de şase luni. De ce? Mi-e prea lene să o fierb şi să o strecor.

Nu te complica. Foloseşte produsele congelate şi la conservă cel puțin în primele două săptămâni. Schimbă obiceiurile pe rând: selecția alimentelor mai întâi, apoi pregătirea lor.

GREŞEALA NR. 5: ALEGEREA GREŞITĂ A MOMENTULUI CÂNTĂRIRII ÎN TIMPUL CICLULUI MENSTRUAL (NU E O PROBLEMĂ PENTRU DOMNI)

Femeile tind să rețină mai multă apă chiar înainte de menstruație. Asigură-te că iei acest aspect în calcul când începi dieta şi te măsori.

Ignoră ceea ce afişează cântarul în cele 10 zile de dinaintea menstruației. Nu reflectă deloc realitatea. Dacă urmezi întocmai dieta, îți vei reducea grăsimea. Consideră prima cântărire de după menstruație (chiar şi la o zi după este bine) drept măsurarea „de după”.

Nu te lăsa descurajată de fluctuațiile de apă pe termen scurt. Fii atentă la calendarul tău menstrual pentru a nu trage greşit concluzia că dieta nu funcționează.

GREŞEALA NR. 6: MĂNÂNCI ÎN EXCES „ALIMENTE DOMINO”: NUCI, NĂUT (FASOLE GARBANZO), HUMUS, ALUNE, MACADAMIA

Există anumite alimente care, deşi practic este bine să le consumi în timpul dietei, te predispun la abuz în ceea ce priveşte numărul porțiilor. Le numesc „alimentele domino”, din moment ce mâncarea unei porții creează adesea un efect de domino în ce priveşte gustarea în exces.

Am ajuns în impas cu pierderea mea de grăsime de trei ori din cauza migdalelor, care sunt uşor de consumat cu pumnul şi simplu de a le găsi scuza că sunt hrănitoare. Din păcate, conţin 824 de calorii la fiecare cană, cu 146 de calorii mai mult decât un hamburger Whooper de la Burger King (678 de kilocalorii).

Câteva migdale este perfect (5-10), dar nimeni nu mănâncă doar câteva migdale.

Caro a învăţat să evite alimentele domino, dar a pierdut un timp preţios cu acest proces, aşa cum au făcut alte zeci de persoane:

Am reînceput acest plan alimentar. Îl începusem, dar nu îl urmam întocmai după cum l-a stabilit Tim... am adăugat alune, mâncam năut şi nu pierdeam deloc în greutate, aşa că m-am gândit că e timpul să mă trezesc la realitate. Am reînceput acum cinci zile şi sunt fericită să spun că am slăbit 2,2 kilograme în decurs de 5 zile urmând planul EXACT cum spune Tim, nefăcând niciun fel de ajustare sau înlocuire, trezindu-mă la realitate şi fiind cinstită în privinţa a ceea ce pot şi ce nu pot mânca.

Crezi că vei mânca doar un biscuit sau câteva chipsuri de cartofi?

Nu, dacă există o pungă cu vreuna dintre ele în bucătărie. Autodisciplina este supraestimată şi nu e demnă de încredere. Nu mânca nimic ce presupune controlul porţiei. Dă afară din casă alimentele domino şi fă-le inaccesibile.

GREŞEALA NR. 7: CONSUMI PREA MULŢI ÎNDULCITORI ARTIFICIALI (SAU „ÎN ÎNTREGIME NATURALI”), INCLUSIV NECTAR DE AGAVE

Chiar şi fără calorii, majoritatea înlocuitorilor artificiali şi naturali provoacă o eliberare crescută de insulină, deşi aspartamul (Nutrasweet®) are un efect surprinzător de mic asupra insulinei. Nu că asta ţi-ar da mână liberă să consumi în exces Nutrasweet®: este adesea asociat cu acesulfam K, care are o mulţime de efecte negative asupra sănătăţii. Atât îndulcitorii cu puţine calorii, cât şi cei fără calorii au fost

asociați cu îngrășarea. I-am văzut cam pe toți blocând reducerea grăsimii.

Să nu crezi că țin o predică. Sunt de-a dreptul dependent de Cola dietetică. Nu mă pot abține.

Faptul că mă bucur de dependența mea bând până la 470 ml pe zi nu pare să aibă vreun efect asupra slăbirii. Am descoperit, așa cum au făcut și alți adepți ai dietei sărace în carbohidrați, că o cantitate mai mare de 470 ml întrerupe procesul în cel puțin 75% dintre cazuri.

Îndulcitorii „în întregime naturali" se bazează, fără îndoială, pe rolul fructozei în tulburările metabolice, fiind mai nocivi chiar și decât siropul de porumb bogat în fructoză (SPBF).

Așa-numitele alimente sănătoase „fără zahăr", precum „sucurile concentrate de mere și pere", sunt pline de îndulcitori și conțin două treimi fructoză, iar cei mai noi și mai buni salvatori sunt chiar mai răi. Nectarul crud de agave, de exemplu, are până la 90% fructoză și nu prezintă un conținut antioxidant mai bun decât zahărul rafinat sau SPBF.

Renunță la îndulcitori ori de câte ori este posibil. Dacă este foarte dulce, probabil că ridică la maxim nivelul de insulină sau îți nenorocește metabolismul. Încearcă în schimb mirodenii și extracte precum scorțișoară și vanilie.

GREȘEALA NR. 8: MERGI LA SALĂ PREA DES

O adeptă a dietei sărace în carbohidrați a scris:
Mă duc la sală de 5x/săptămână, 2 ore pe banda de alergat plus o oră pe bicicleta staționară de 2x pe săptămână... Fac asta de aproape trei luni. În primele 3 săptămâni am pierdut aproape 9 kilograme, dar de atunci am recâștigat aproximativ 3 kilograme. Fac, de asemenea, exerciții axate pe diverse grupuri de mușchi (2x/săptămână pentru picioare, șolduri, brațe etc.).

Cele 3 kilograme ar fi putut însemna câștig muscular, ceea ce e bine, dar ea petrecea la sală mai bine de 12 ore pe săptămână. Bănuiam că problema ei, pe care o văzusem și la alții, era antrenamentul în exces, care o secătuia de resurse, asociat cu mâncatul „drept răsplată".

Conform spuselor tale, bănuiesc că te antrenezi în exces şi de fapt pierzi masă musculară. Aceasta îţi va scădea rata metabolismului bazal şi apoi îţi va bloca reducerea grăsimii. Încearcă dieta cu cel mult 2-3 antrenamente scurte cu greutăţi pe săptămână [asta dacă alegi să faci exerciţii fizice; nu este obligatoriu] şi ţine minte să urmăreşti procentul de grăsime corporală, şi nu doar greutatea.

Dacă faci prea mult sport, nu numai că *nu* va ajuta, ci îţi va inversa progresul, deoarece duce la alimentaţie excesivă, băuturi sportive şi alte autosabotaje asociate.

Aminteşte-ţi de doza minimă eficientă. Mai puţin înseamnă mai mult.

Viaţa însăşi este adevăratul exces.

– Julia Child

Gogoşile reprezintă o parte normală a unei diete sănătoase, echilibrate.

– Brooke Smith, purtătoare de cuvânt a Krispy Kreme

LIMITAREA DAUNELOR
Prevenirea îngrăşării atunci când te îndopi

Eram la o primă întâlnire la ceainăria Samovar Tea House din San Francisco.

Lumânările parfumate, muzica ambientală discretă şi becurile aranjate meticulos în linie ne făceau să ne simţim de parcă eram într-un loc în care se îmbinau decorul de inspiraţie budistă din *Last Dragon* şi cel al unei cafenele olandeze. Apoi, la ţanc, amândoi am comandat ceai de fructe de Schizandra[86]. Descrierea?

---

[86] Schizandra este o plantă medicinală unică. Prin faptul că fructele sale combină toate cele cinci gusturi (dulce, sărat, acru, amar şi iute), în

În urmă cu 2000 de ani, Shen Nong a identificat pentru prima oară acest elixir puternic ca pe un „panaceu” (adică îți dă orice ai nevoie: energie, relaxare, frumusețe, potențial sexual).

Porniserăm cu dreptul.

După ce am flirtat puțin şi am avut o luptă verbală jucăuşă, am acționat.

„Nu te speria de asta!”

Am scos un cântar alimentar electronic din geanta mea bărbătească[87], pe care o folosesc pentru a căra tot felul de ciudățenii, şi am început să-mi separ mâncarea ca să pot cântări individual. Acesta a fost, desigur, începutul sfârşitului.

Ah, dragostea... Este capricioasă şi nu agreează un comportament de ucigaş în serie.

Dar dragostea putea aştepta. Aveam alte lucruri pe cap.

Era doar începutul unei încercări de 12 ore pentru a mă îngrăşa şi era a doua mea încercare. Prima încercare, făcută cu mai mult de 4,5 kilograme de fripturi de vită hrănită cu iarbă, eşuase. Adică puteam să consum doar 2,7 kilograme fără să vomit şi nu am câştigat un gram de grăsime.

De ce naiba să încerci să te îngraşi, întrebi tu?

Pentru că voiam să dovedesc o dată pentru totdeauna că modelul calorii-consumate-calorii-elimitate e pur şi simplu eronat sau cel puțin incomplet. Cea mai uşoară cale prin care puteam face asta era să consum un număr dezgustător de calorii într-o perioadă scurtă de timp şi să mă documentez cu privire la efectele ulterioare.

De data aceasta, aveam o abordare diferită.

La ora 23:43 în acea seară, în ultimele două minute rămase, m-am chinuit să înghit un ultim pachet de Nutter

---

China Antica se considera că inmagazinează energia vitală a celor cinci elemente primordiale (lemn, foc, pământ, metal şi apă), care stau la baza medicinei tradiționale chineze. (n.ed.)

[87] Destul de ciudat să încep cu asta. (n.aut.)

Butters. Făcusem un sondaj printre urmăritorii mei de pe Twitter, 60.000 sau cam aşa ceva la vremea aceea, cu privire la alimentele lor preferate dense din punct de vedere caloric şi mă angajasem să consum cât mai multe posibil. Tot ce mâncam sau beam era fotografiat şi fie măsurat, fie cântărit.

Iată ce a rezultat (evenimentele care nu includeau mâncatul, dar erau importante sunt indicate printr-un asterisc):

Am început la 11:45

- • 1 cană de spanac gătit la aburi (30 kcal)
- • 3 linguri de unt de migdale pe o bucată mare de țelină (540 kcal)
- • 2 linguri cu vârf de Athletic Greens[88] dizolvate în apă (86 kcal)
- • Salată de pui cu curry, 195 g (aproximativ 350 kcal)

Total = 1.006 kcal

12:45

- • Suc de grepfrut (90 kcal)
- • Cafea mare cu 1 linguriță de scorțişoară (5 kcal)
- • Lapte cu 2% grăsime, 315 ml (190 kcal)
- • 2 croissante mari cu ciocolată, 168 g (638,4 kcal)

Total = 923,4 kcal

14:00

- • Kombucha[89] de citrice, 473 g (60 kcal)

---

[88] Un cocteil nutritiv în întregime natural. (n.tr.)

*14:15

- • Defecare
- • AGG[90] (discutat mai târziu)
- • Unt şi ulei din ficat de cod fermentat

*15:00-15:20

- • 15 repetări x 3 seturi fiecare:
- • Ramat din aplecat
- • Banca de forță înclinată
- • Presă pentru picioare

15:30

- • 60 ml lapte integral organic cu caimac de la Straus (600 kcal)

*16:00

- • Probiotice
- • Baie rece ca gheața de 20 de minute

16:45

- • Quinoa, 230 g (859 kcal)

17:55

- • Baton Zzang (216 kcal)
- • Mate[91] (30 kcal)

---

[89] Băutură probiotică obținută prin fermentarea ceaiului dulce cu o cultură de drojdie. Numită şi „ceaiul nemuririi”, a fost folosită pentru prima dată în China în anul 221 î.Hr. (n.tr.)

[90] AGG este pur şi simplu PAGG fără policosanol. (n.ed.)

[91] Un ceai verde puternic specific Americii de Sud. (n.tr.)

Total = 246 kcal

*18:20

- • Defecare

*18:45

- • 40 de genuflexiuni şi 30 de extensii pentru triceps la perete

18:58

- • Brânzeturi asortate, 33 g (116 kcal)
- • Miere, 30 g (90 kcal)
- • Un măr mediu (71 kcal)
- • Biscuiți, 8 g (30 kcal)
- • Chai[92] cu lapte de soia (nu e alegerea mea), 355 ml (175 kcal)

Total = 482 kcal

*21:30

- • 40 de genuflexiuni în toaleta bărbaților

21:36

- • Pizza (urzici, ceapă roşie, brânză provolone, ciuperci, pancetta[93] şi ulei de măsline cu un ou integral), 8 felii (64 g fiecare) (1.249 kcal)
- • 1 pahar mic de vin roşu, Nero d'Avola, 148 ml (124 kcal)
- • Înghețată de vanilie Bi-Rite, 59 g (140 kcal)
- • Espresso dublu (0 kcal)

---

[92] Ceai negru indian cu mirodenii şi ierburi aromatice. (n.tr.)

[93] Bacon de porc (n.tr.)

Total = 1.513 kcal

22:37

- • 2 linguri cu vârf de Athletic Greens[94] dizolvate în apă (86 kcal)

*22:40

- • PAGG (discutat mai târziu)
- • 60 de exerciții la banda de rezistență, în picioare

23:10

- • Defecare

23:27

- • Fursec cu alune, 40 g (189 kcal)
- • Pachet de Nutter Butter, mic (250 kcal)

Total = 439 kcal

2:15

- • Ora de culcare/căzut cu fața-n pernă

Un total de... să bată tobele, vă rog... 6.214,4 calorii în 12 ore.

Pe baza calculelor ratei metabolismului bazal (RMB) care au luat în considerare masa mea slabă *vs* masa de grăsime la momentul respectiv, RMB în decurs de 24 de ore a fost de aproximativ 1.764,87 calorii, ceea ce la 12 ore ar însemna o RMB de 882,4 calorii.

Sunt două lucruri pe care trebuie să le adăugăm: şedința de 20 de minute de ridicare de greutăți de intensitate moderată (80 de calorii maximum, pe care le vom folosi aici) şi mersul pe jos.

---

[94] Supliment nutrițional (n.ed.)

Am mers aproximativ 16 cvartale[95] drepte şi un cvartal puțin în pantă în timpul acelei perioade, care însumează nu mai mult de 110 calorii în acest caz, date fiind distanța de 2,25 km la o viteză de 3,21 km pe oră şi o greutate corporală de 76 de kilograme. Altfel, am evitat mişcarea şi statul în picioare ori de câte ori a fost posibil, cu excepția scurtelor genuflexiuni. Douăzeci de minute de ridicare + mers pe jos = 190 de calorii. Să zicem 200.

Folosind aceste calcule, tot am consumat de 6,8 ori mai mult decât rata metabolismului bazal în încercarea mea de a acumula grăsime într-un interval de 12 ore.

Deci ce s-a întâmplat? Hai să ne uităm la măsurătorile grăsimii şi greutății mele corporale, care au fost făcute folosind aparatul cu ultrasunete BodyMetrix şi media a trei cântăriri distincte.

Sâmbătă, 29 august 2009 (dimineața consumului excesiv): 9,9% grăsime corporală la 77 de kilograme
Luni, 31 august 2009 (48 de ore mai târziu): 9,6% grăsime corporală la 75 de kilograme

Ce mama dracului?

Acum hai să ne uităm la modul în care am făcut-o.

Arta pierdută a mâncatului în exces

Eşti pregătit pentru masa de Ziua Recunoştinței sau pentru fursecurile cu unt de la Crăciun?

Sună a mâncat în exces. În sine, asta nu trebuie să însemne o vină îngrozitoare şi pliuri de grăsime după aceea. Dacă planifici din timp şi ai ceva cunoştințe ştiințifice, e posibil să minimalizezi pagubele. Mănânc ce vreau în fiecare sâmbătă şi urmez paşi specifici pentru a minimaliza adaosul de grăsime în timpul acestei supraalimentări.

În esență, scopul nostru este simplu: cât mai multe dintre porcăriile ingerate fie să îți intre în țesutul muscular, fie să iasă neabsorbite din corp.

---

[95] După sistemul din SUA, unde cvartalul este terenul delimitat de patru străzi. (n.tr.)

Fac acest lucru prin concentrarea asupra a trei principii:

PRINCIPIUL NR. 1: MINIMALIZEAZĂ ELIBERAREA DE INSULINĂ, UN HORMON DE DEPOZITARE.

Eliberarea insulinei este minimalizată prin stoparea creşterilor bruşte ale nivelului de zahăr din sânge:

1. 1. Asigură-te că prima masă din acea zi nu este o masă de mâncat în exces. Fă-o bogată în proteine (cel puțin 30 de grame) şi fibre insolubile (leguminoasele se vor ocupa de asta). Proteina îți va scădea apetitul pentru ceea ce a mai rămas şi va preveni autodistrugerea totală. Fibra va fi importantă mai târziu, pentru a preveni diareea. Cu totul, aceasta poate fi o masă destul de mică, de 300-500 de calorii.
2. 2. Consumă o cantitate mică de fructoză, zahăr din fructe, sub forma unui suc de grepfrut înainte de a doua masă, care este prima porcărie de masă. Chiar şi o doză mică de fructoză are un efect impresionant de stopare asupra glucozei din sânge[96]. Aş putea să o consum la prima masă, dar prefer să combin naringina din sucul de grepfrut cu cafeaua, din moment ce extinde efectele cafeinei.
3. 3. Foloseşte suplimente care cresc sensibilitatea la insulină: AGG (parte din PAGG) şi PAGG (discutate în capitolul următor). Exemplul de consum din acest capitol este destul de moderat, aşa că am luat o doză doar de două ori. Dacă merg până la capăt, voi lua încă o doză de PAGG la trezire. Aceasta reduce cantitatea de insulină pe care pancreasul o eliberează în ciuda valurilor moderate sau severe de glucoză. Gândeşte-te la ea ca la o asigurare.
4. 4. Consumă sucuri de citrice, indiferent dacă e suc de lămâie verde stors în apă, suc de lămâie pe

[96] Vezi „Întrerupătorul pentru glucoză” pentru mai multe detalii. (n.aut.)

mâncare sau o băutură precum kombucha de citrice pe care am băut-o eu.

PRINCIPIUL NR. 2: SPOREŞTE VITEZA GOLIRII GASTRICE SAU CÂT DE REPEDE IESE MÂNCAREA DIN STOMAC.

Mâncatul în exces este o circumstanță rară în care vreau ca mâncarea (sau o parte din ea) să treacă prin tractul meu gastrointestinal atât de repede încât părțile sale componente să nu fie absorbite bine.

Realizez acest lucru în principal prin cafeină şi ceai mate, care includ stimulente suplimentare, teobromină (se găseşte în ciocolata amăruie) şi teofilină (se găseşte în ceaiul verde). Consum 100-200 miligrame de cafeină sau 473 de mililitri de ceai mate răcit la mesele cele mai încărcate cu porcării. Suplimentul meu preferat de legume, Athletic Greens (menționat în program), nu conține cafeină, dar va ajuta, de asemenea.

Chiar funcționează? Să duci bunătățile de pe papilele gustative până în toaletă fără să depozitezi prea mult pe parcurs?[97]

Mai mulți oameni mi-au spus că este o poveste ştiințifico-fantastică pură.

Avertisment de prea multă informație (PMI): Nu sunt de acord, şi pe bună dreptate. Decât să dezbat meta-studii, mai bine mi-am cântărit excrementele. Volume identice de mâncare cu şi fără respectarea regimului. La respectarea regimului = masă mult mai mare a excrementelor (aceeaşi consistență, de aici şi importanța fibrei) = mai puțină absorbție = mai puține croissante cu ciocolată care se depun pe abdomenul meu. Simplu, dar eficace? Poate. E bine să nu aduci aşa ceva în discuție de la prima întâlnire? Cu siguranță.

---

[97] Este adevărat că sporirea golirii gastrice poate spori indicele glicemic al meselor; de aceea este cu atât mai important să opreşti acea reacție printr-o doză mică de fructoză. (n.aut.)

Să trecem la unul dintre aspectele mai interesante ale acestei întregi nebunii: GLUT-4.

PRINCIPIUL NR. 3: RECURGE LA SCURTE CONTRACȚII MUSCULARE CÂND CONSUMI ÎN EXCES

Pentru contracții musculare, opțiunile mele obișnuite sunt genuflexiunile, flotările la perete (extensii pentru tricepși, sprijinit de un perete) și întinderea pieptului cu o bandă elastică, din moment ce toate trei sunt mobile și pot fi făcute fără să provoace traume musculare care dau peste cap antrenamentele. Ultimele două pot fi executate de oricine, chiar și de cei care au probleme cu mersul.

Dar de ce naiba ai vrea să faci 60-90 de secunde de exerciții caraghioase cu câteva minute înainte de a mânca și, în mod ideal, din nou la 90 de minute după cei ai luat masa?

Răspunsul pe scurt: pentru că aduce transportorul de glucoză de tip 4 (GLUT-4) la suprafața celulelor musculare, deschizând mai multe porți prin care să intre caloriile. Cu cât deschidem mai multe porți musculare înainte ca insulina să declanșeze același GLUT-4 la suprafața celulelor adipoase, cu atât mai mult putem acumula masă musculară în loc de grăsime.

Răspunsul pe larg:

GLUT-4 a fost studiat cel mai intens în ultimii aproximativ 15 ani, când a devenit clar, în jurul anului 1995, că exercițiile fizice și insulina par să activeze (transloce) GLUT-4 prin căi de semnalizare diferite, dar suprapuse. Asta mi se părea foarte interesant, din moment ce însemna că ar putea fi posibil să folosești exercițiile fizice pentru a împiedica eliberarea de insulină indusă de mese – să schimbi preventiv macazul șinelor de tren biologice, astfel încât mâncarea (glucoza) să fie pompată preferențial în țesutul muscular.

Dar de câtă contracție ai nevoie? S-a dovedit, cel puțin în cazul animalelor, că este necesară mult mai puțină decât credeam odată. Într-un studiu japonez fascinant efectuat pe şobolani, antrenamentul intermitent de intensitate înaltă (AII) (sprinturi de 20 de secunde x 14 seturi, cu 10 secunde de odihnă între seturi) a fost comparat cu antrenamentul prelungit de intensitate scăzută (AIS) (şase ore de antrenament extins) de-a lungul a opt zile.

Rezultatul surprinzător? Sublinierea îmi aparține:
În concluzie, investigația de față demonstrează că 8 zile de *AII care durează doar 280 de secunde* au ridicat atât conținutul de GLUT-4, cât şi activitatea maximă de transport al glucozei în musculatura scheletică a şobolanilor la un nivel *similar cu cel atins după AIS [„Antrenament de intensitate scăzută" de şase ore pe şedință]*, care fusese considerat un intrument pentru a spori la maximum conținutul de GLUT-4.

Comparat cu un grup de control, conținutul de GLUT-4 din mușchi a fost sporit cu 83% prin 280 de secunde de AII *vs* 91% prin şase ore de AIS.

Acum, desigur, exemplele valabile în cazul animalelor nu sunt întotdeauna un echivalent direct pentru oameni. Dar m-am întrebat: şi dacă 280 de secunde însemnau tot ce era nevoie? Acest gând a generat şi mai multe întrebări.

Trebuie să facem toate cele 280 de secunde deodată sau pot fi decalate?

280 de secunde este cu adevărat numărul magic sau ar putea chiar şi mai puține secunde să declanşeze acelaşi efect?

Este măcar plauzibil ca 60-90 de secunde de contracții musculare să aibă un impact semnificativ?

Pentru a încerca să răspund la aceste întrebări, am contactat mai mulți cercetători de pe trei continente, inclusiv specialişti în GLUT-4 de la Laboratorul de Biologie Musculară al Universității Michigan din Ann Arbor.

Răspunsul pe scurt a fost: chiar părea plauzibil.

Cea mai importantă revelație din cercetare a venit de la dr. Gregory D. Cartee şi Katsuhiko Funai:

Efectul insulino-independent al exercițiilor fizice începe să se inverseze la câteva minute bune după încetarea exercițiilor, această creştere pierzându-se în cea mai mare parte sau în totalitate în decurs de 1-4 ore. Un efect mult mai persistent este sensibilitatea îmbunătățită la insulină, care este adesea prezentă la aproximativ 2-4 ore şi până la 1-2 zile după exercițiile intense.

Am început cu un total de 60-120 de secunde de genuflexiuni şi extensii pentru tricepşi la perete înainte de a mânca felurile principale. Am testat un efect suplimentar, făcând mai târziu alte 60-90 de secunde, la aproximativ o oră şi jumătate după terminarea felurilor principale, când mă aşteptam ca glucoza din sânge să aibă cel mai ridicat nivel, pe baza experimentelor cu glucometrele[98].

Este cel mai bine ca exercițiile să fie efectuate în sala de baie, nu la masă. Dacă nu poți pleca de la masă, perfecționează-te în contractarea izometrică (fără să te mişti). Încearcă să pari relaxat, şi nu constipat.

E nevoie de ceva practică.

În China, am fost învățat un proverb care rimează: *Fàn hòu bǎi bù zoˇu, néng huó dào jiuˇ shí jiuˇ* [飯後百步走, 能活到九十九]. Dacă faci 100 de paşi după fiecare masă, poți să trăieşti *până la 99 de ani.*

Este posibil să fi identificat chinezii efectul de translocare a GLUT-4 cu sute, poate chiar mii de ani înainte ca oamenii de ştiință să structureze mecanismul? E posibil. Deşi mai degrabă le plăcea pur şi simplu să facă rime.

În orice caz, dacă faci 60-90 de secunde de exerciții de contractare după fiecare masă (şi cu puțin înainte, în mod ideal), ai putea trăi să îți vezi pătrățelele.

Nu uita de genuflexiuni.

---

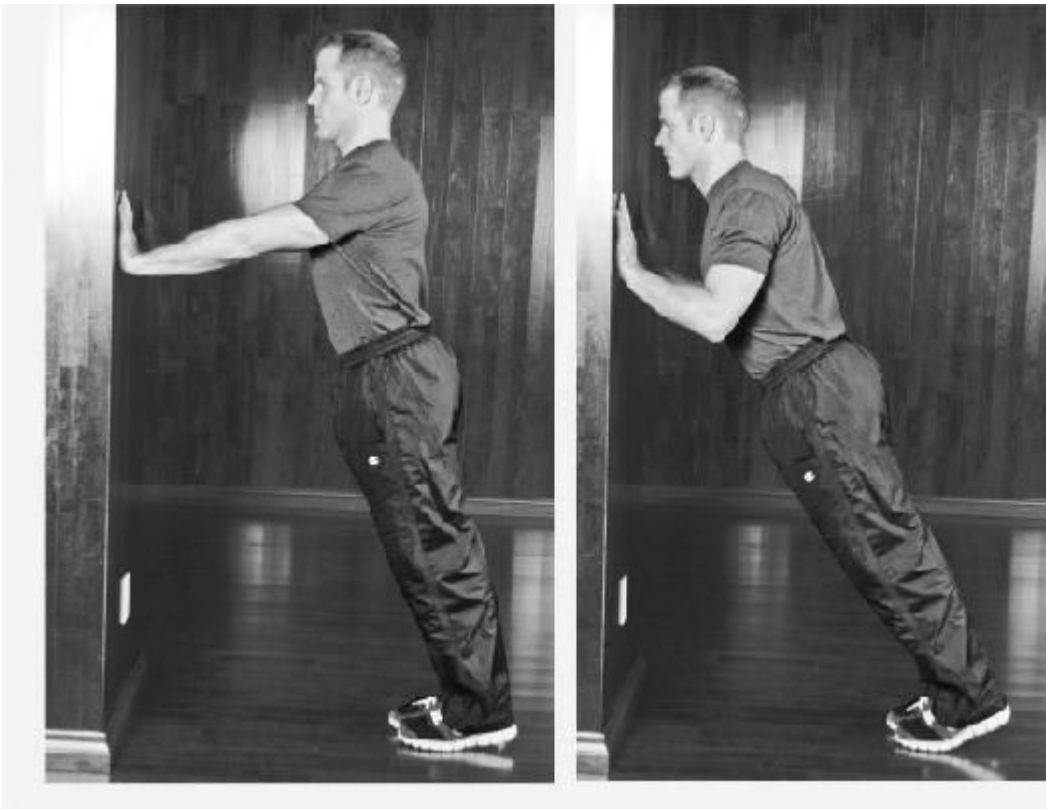
[98] Din nou, vezi „Întrerupătorul pentru glucoză" pentru mai multe astfel de trucuri. (n.aut.)

MANEVRE DIN BAIE: GENUFLEXIUNI, FLOTĂRI LA PERETE ŞI EXTENSII ALE PIEPTULUI

Țintesc către 30-50 de repetări ale fiecărui exercițiu dintre următoarele:

Genuflexiuni

Flotări la perete



Extensii ale pieptului

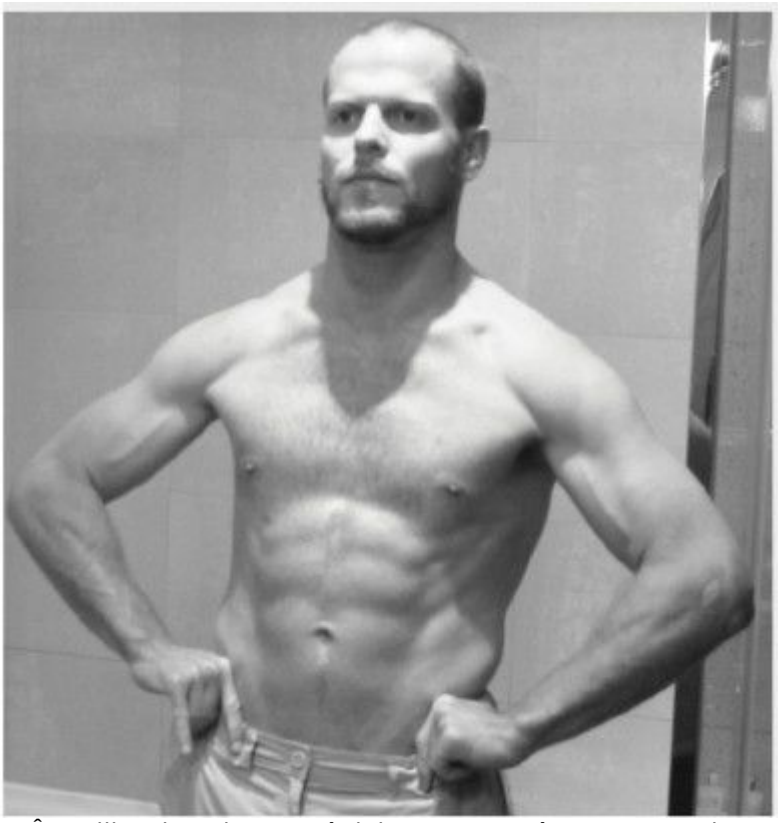
FACTORUL X: CISSUS QUADRANGULARIS

Cissus quadrangularis (CQ) este o plantă medicinală indigenă din India.

Este un nou-venit în categoria suplimentelor alimentare, prescris de obicei pentru refacerea articulațiilor. În iulie 2009, am experimentat o doză mare de CQ după o operație la cot din cauza unei infecții cu stafilococ. În mod neașteptat, folosită în combinație cu PAGG, părea să aibă efecte sinergice antiobezitate și anabolice (de creștere musculară). Când am făcut o a doua revizuire a lucrărilor de referință cu privire la utilizarea sa în medicina ayurvedică și repararea fracturilor, mi-a fost clar că avea implicații în prevenirea acumulării de grăsime în timpul supraalimentării.

China rurală, unde am continuat experimentarea CQ, oferea mese bogate în orez combinat cu dulciuri, la care se

stătea obligatoriu jos, de 3-5 ori pe zi. Era mediul perfect pentru acumularea de grăsime.



În Beijing, la trei săptămâni după ce am mâncat ca porcul.

CQ mi-a conservat pătrățelele. Am văzut efecte măsurabile şi anabolice de reducere a grăsimii odată ce am ajuns la 2,4 grame (2.400 miligrame) de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese, cu un total de 7,2 grame pe zi. Este aceasta doza magică? Aveam aproximativ 72,7 kilograme de masă corporală slabă, aşa că ar putea exista un declanşator la 45 de miligrame pe jumătate de kilogram de masă corporală slabă sau ar putea fi o doză absolut eficace indiferent de greutatea corporală. Până când nu se fac studii privind efectele secundare pe termen lung ale acestor doze mai ridicate, nu sugerez depăşirea a 7,2 grame pe zi.

Pentru cei care îşi permit, cred că CQ este foarte eficace pentru minimalizarea câştigului nedorit de grăsime în timpul mâncatului în exces. Până când nu se fac mai multe studii

pe oameni, nu plănuiesc să o folosesc continuu, dar o voi folosi în timpul ciclurilor de creştere de 8-12 săptămâni, în zilele „libere” sau după entorse.

Kevin Rose, unul dintre tovarăşii mei de călătorie din excursia noastră de trei săptămâni, s-a plâns: „Eu şi Glenn eram din ce în ce mai supraponderali, iar nemernicul ăsta se făcea mai musculos. Ce naiba?!”.

Un prieten, director tehnic, s-a referit la *Cissus quadrangularis* ca fiind „pilula de a doua zi” pentru dietă, când m-a văzut luând-o după ce mâncasem înghețată cu unt de arahide şi negrese.

CQ funcționează.

ÎN INTERIORUL MICROBIOMULUI: ECHILIBRAREA BACTERIILOR PENTRU REDUCEREA GRĂSIMII

De ce este obezitatea mult mai des întâlnită astăzi decât era cu doar câteva decenii în urmă?

Cercetătorii încep să găsească indicii bacteriene care ar putea duce la un răspuns. A existat o schimbare profundă a populațiilor de bacterii din intestinele noastre – acele mici creaturi care trăiesc în tracturile noastre digestive – şi studiile prezintă această schimbare ca fiind corelată cu creşterea grăsimii.

Există, de fapt, în corpul tău, de 10 ori mai multe celule bacteriene decât celule umane: 100 de trilioane ele, față de 10 trilioane tu. În mare, aceste bacterii ne ajută îmbunătățindu-ne sistemul imunitar, furnizând vitamine şi prevenind alte bacterii dăunătoare să ne infecteze. Aceste bacterii reglează, de asemenea, şi felul în care preluăm energia din mâncare.

Până acum, s-a descoperit că două tulpini principale de bacterii influențează absorbția de grăsimi, aproape indiferent de dietă: Bacteroidetes şi Firmicutes. Oamenii slabi au mai multe Bacteroidetes şi mai puține Firmicutes; oamenii obezi au mai multe Firmicutes şi mai puține Bacteroidetes. Când persoanele obeze slăbesc, numărul de bacterii din intestinele lor trece cu încredere la mai multe Bacteroidetes.

Această descoperire are suficiente implicații esențiale pentru sănătate la nivel național, încât National Institutes of Health (NIH – Institutele Naționale de Sănătate) au lansat, la sfârşitul lui 2007, Proiectul Microbiomului Uman, pe mai mulți ani. Este asemănător Proiectului Genomului Uman pentru bacterii şi menit să exploreze felul în care unele dintre cele peste 40.000 de specii de microprieteni (şi inamici) ne afectează sănătatea şi modul în care am putea să le modificăm astfel încât să ne ajute mai mult.

Aceasta ar putea dura ceva timp, dar nu trebuie să aştepți ca să acționezi. Există câteva lucruri pe care le poți face chiar acum pentru a cultiva o floră intestinală sănătoasă şi care să reducă grăsimea:

1. 1. Nu mai consuma Splenda[99]. Un studiu din 2008 de la Universitatea Duke a descoperit că administrarea de Splenda şobolanilor le reducea cantitatea de bacterii utile din intestine. Din nou, zaharurile artificiale se dovedesc la fel de rele, dacă nu chiar mai rele decât cele adevărate.
2. 2. Optează pentru produse fermentate. Dr. Weston Price este renumit pentru studiile sale referitoare la 12 diete tradiționale din comunitățile indigene din toată lumea, unde bolile lipsesc aproape în totalitate. A descoperit că elementul comun era reprezentat de alimentele fermentate, care erau consumate zilnic. Bazele culturale variau, dar includeau brânză, natto japonez[100], chefir, kimchi (scris şi „kimchee"), varză murată şi peşte fermentat. laurtul simplu neîndulcit şi ceaiul de kombucha fermentat sunt alte două alegeri. Alimentele fermentate conțin un nivel sporit de bacterii sănătoase şi ar trebui să fie privite drept piese obligatorii în

[99] Un îndulcitor artificial. (n.tr.)

[100] Mâncare tradițională japoneză făcută din boabe de soia fermentate cu *Bacillus subtilis var. natto.* (n.tr.)

puzzle-ul tău dietetic. Eu consum cinci furculițe de varză murată în fiecare dimineață înainte de micul dejun şi adaug, de asemenea, kimchi la aproape toate mesele gătite acasă.

3. 3. Ia în considerare probioticele **şi** prebioticele. *Probioticele* sunt bacterii. Am folosit probiotice Sedona Labs iFlora atât în timpul antrenamentului (pentru a facilita mâncatul în exces), cât şi după antibiotice.

Prebioticele sunt substraturi fermentabile care ajută bacteriile să crească şi să prospere. Din această categorie am experimentat cu inulină şi fructo-oligozaharide organice, denumite în mod obişnuit FOS. Din nenumărate motive, prefer inulina, pe care o obțin prin Athletic Greens, menționat anterior. Inulina are circa 10% din dulceața zahărului, dar, spre deosebire de fructoză, nu este insulinică. Din domeniul alimentelor integrale, usturoiul, prazul şi cicoarea sunt toate bogate în inulină sau FOS.

Deşi cercetarea este preliminară, introducerea pre- şi probioticelor împreună în dietă ar putea avea efecte benefice asupra alergiilor, îmbătrânirii, obezității şi unei diversități de boli, de la SIDA la diabetul de tipul 2. Am descoperit un beneficiu potențial deosebit de fascinant, dată fiind axarea noastră pe GLUT-4: atât inulina, cât şi FOS îmbunătățesc absorbția de calciu, iar absorbția de calciu promovează translocarea dependentă de contracție a GLUT-4!

Dacă efectele antiobezitate nu au fost suficiente, ia în considerare faptul că echilibrul bacterian reprezintă un pas crucial în susținerea „celui de-al doilea creier" al tău.

Majoritatea am auzit de serotonină, un neurotransmițător cu acțiune largă care, atunci când este în deficit, e strâns corelat cu depresia. Prozacul şi alți inhibitori selectivi ai reabsorbției de serotonină (SSRI[101]-uri) acționează pentru a spori efectele serotoninei. În ciuda etichetei de

[101] SSRI – abreviere de la *selective serotonin reuptake inhibitor*. (n.ed.)

„neurotransmițător”, care îi face pe majoritatea oamenilor să vizualizeze creierul, doar 5% din serotonină se găseşte la nivelul capului. Procentul rămas de 95% este produs în intestine, denumite uneori „al doilea creier” chiar din acest motiv.

Într-un studiu aleatoriu, dublu-orb, cu control placebo, realizat pe 39 de pacienți cu sindrom de oboseală cronică, s-a descoperit că tulpina Shirota de *Lactobacillus casei* reduce semnificativ simptomele anxietății. S-a demonstrat, de asemenea, că probioticele (bifidobacteriile sunt un exemplu) reprezintă un tratament alternativ eficace pentru depresie datorită puterii lor de a inhiba moleculele inflamatorii numite citokine, de a reduce stresul oxidativ şi de a corecta creşterea în exces a bacteriilor nedorite, care previn absorbția optimă de nutrienți în intestine.

Actualizează-ți bacteriile bune şi adu-ți microbiomul în formă. Reducerea mai rapidă a grăsimii şi o mai bună sănătate mentală sunt doar două dintre beneficii.

Instrumente şi trucuri

Douăsprezece ore de mâncat excesiv în fotografii (www.fourhourbody.com/binge) Vezi mâncatul în exces din acest capitol, aşa cum l-am documentat în timp real şi aşa cum am publicat fotografiile pe Flickr. Te va ajuta să estimezi cantitatea.

Super Cissus Rx (www.fourhourbody.com/cq) Acesta este brandul de CQ pe care l-am folosit în timpul experimentării.

Athletic Greens (www.athleticgreens.com) Aceasta este polița mea de asigurare în ce priveşte paleta completă de legume. Conține 76 de ingrediente, inclusiv inulină pentru îmbunătățirea echilibrului bacterian.

Cântar nutri**ț**ional portabil Escali Cesto (www.fourhourbody.com/cesto) Acesta este cântarul de jumătate de kilogram pe care îl căram după mine în geantă pentru a măsura greutatea şi compoziția nutrițională a meselor luate. Escali Cesto afişează caloriile, sodiul, proteinele, grăsimea, carbohidrații, colesterolul şi fibrele

pentru aproape 1.000 de tipuri de alimente. Forța fie cu voi, semeni care aveți TOC[102].

Nutrition Data (Date de nutriţie) (www.nutritiondata.com) Vrei să afli cât de multe calorii are masa ta preferată de răsfăț sau o rețetă de familie? Foloseşte Instrumentul de Management Nutritiv „Analyze Recipe" („Analizează Rețeta") de pe acest site pentru a calcula valoarea nutrițională a felului respectiv de mâncare. De asemenea, îți poți salva rețetele şi le poți distribui şi altora. Folosesc adesea acest site, inclusiv pentru calculele din prezentul capitol.

Thera-Bands (Benzi Thera) (www.fourhourbody.com/thera) Am început să fac extensii pentru zona pieptului stând în picioare, cu Thera-Bands (în principal gri), care sunt populare printre fizioterapeuți pentru exercițiile de reabilitare. Odată ce am ajuns la 75 de repetări pe set fără să obosesc, am trecut la mini-benzile de mai jos.

Mini-bands (Mini-benzi) (www.fourhourbody.com/minibands) Acum le folosesc pe acestea pentru extensiile cu bandă, stând în picioare. Popularizate de Louie Simmons de la sala Westside Barbell, aceste benzi sunt adesea folosite de cei care ridică greutăți pentru a adăuga rezistență la deadlift, banca de fortă şi genuflexiuni în câmpul superior de mişcare. Apropo de asta, crezi că vârsta este o scuză? Spune-i lui Louie. La 50 de ani, a ridicat 417 kilograme din poziția de genuflexiune.

***Fără** usturoi, pur şi simplu nu mi-ar pl**ă**cea **să** tr**ă**iesc.*

– Louis Diat, bucătar-şef la Ritz-Carlton, New York

---

[102] Tulburare obsesiv-compulsivă, în care anumite obsesii persistă şi e imperativ să fie executate anumite acțiuni care au legătură cu aceste obsesii. (n.tr.)

CEI PATRU CĂLĂREȚI AI REDUCERII GRĂSIMII
PAGG

VARA ANULUI 2007, NORDUL CALIFORNIEI

Fumul se ridica în aerul verii, în mijlocul sunetelor scoase la masă: râsete, sticle de bere ciocnindu-se şi inconfundabilul sfârâit al fripturii *tri-tip*[103] pe trei grătare enorme. Totul era bine în Willow Glen, San Jose, unde părinții mei se aflau în vizită. Eu eram acasă, dar ei se aventuraseră într-o după-amiază frumoasă să exploreze Bulevardul Lincoln din centru, care i-a dus la restaurantul italienesc La Villa.

Tatăl meu stătea într-un colț, admirând ce se petrecea pe grătar, când un tip slăbănog, fără adăpost, s-a strecurat lângă el. După un minut sau două de liniște şi holbat la carne şi cleşti, slăbănogul a deschis subiectul:

„Ştii cum am slăbit complet? Mai bine de 45 de kilograme?”.

Tatăl meu avea 1,60 m şi aproape 113 kilograme la vremea respectivă. Timp de câteva secunde, s-a lăsat liniştea, apoi tatăl meu – amuzat de felul în care îl abordase şi nu doar un pic curios – s-a înduplecat în cele din urmă şi a întrebat: „Cum?”.

„Cu usturoi. Unul după altul. Este cât se poate de simplu.”

Omul fără adăpost nu voia nimic şi nu a cerut nimic. Era serios. După ce şi-a spus sfatul, a plecat pur şi simplu.

Oricât de neobişnuită a fost această întâlnire, de fapt, eu mă gândeam de ceva vreme la usturoi. Acesta a fost impulsul anecdotic final de care am avut nevoie pentru a începe să experimentez cu doze mult mai mari. Contribuția omului fără adăpost la cel mai recent cocteil al meu a făcut ca totul să se aranjeze de la sine.

Feedbackul final de la un cobai, un atlet semiprofesionist cu aproximativ 9% grăsime corporală la 91 de kilograme, a

---

[103] Friptură din bucăți triunghiulare de muşchi de vită. (n.tr.)

fost reprezentativ: „Am pierdut 3 kilograme în ultima săptămână. Este in-cre-di-bil”.

Alicina, o componentă a usturoiului, părea să fie cel de-al patrulea ingredient-lipsă dintr-un amestec de suplimente pe care îl perfecționam de doi ani: PAGG.

Înainte: ECA

Din 1995 până în 2000 am experimentat cu un cocteil pentru reducerea grăsimii care conținea clorhidrat de efedrină, cafeină şi aspirină – celebrul şi ştiințificul amestec „ECA”[104]. Acesta era amestecul pe care îl foloseam de trei ori pe zi când urmam Dieta Ketogenică Ciclică, pentru a produce striații pe abdomen pentru prima oară în viață, în mai puțin de opt săptămâni.

Clorhidrat de efedrină: 20 mg
Cafeină: 200 mg
Aspirină: 85 mg

Biochimia era exactă şi zeci de studii susțineau efectele. Dacă C = 1, C = 1 şi A = 1, cele trei combinate au efectul sinergic de 1 + 1 + 1 = 6 – 10[105].

Din păcate, amestecul ECA nu este simplu. Efectele sunt frumoase şi previzibile, dar există un preț care trebuie plătit: efectele secundare.

Toleranța la efectele stimulatoare[106] se dezvoltă rapid şi încetarea poate provoca dureri de cap puternice. Durerile cauzate de sevraj duc la un efect de domino în ce priveşte

---

[104] Abreviere de la *ephedrine hydrochloride, caffeine, and aspirin*. (n.ed.)

[105] Efedrina sporeşte nivelurile de AMPc, cafeina încetineşte declinul AMPc, iar aspirina ajută în continuare la susținerea nivelurilor sporite de AMPc prin inhibarea producției de prostaglandină. (n.aut.)

[106] În cazul medicamentelor eliberate fără rețetă, efedrina este amestecată în general cu guaifenesin (un expectorant), din moment ce poate fi preparată şi în metamfetamină cu echipamente simple de laborator. (n.aut.)

utilizarea stimulentelor. Oamenii fie nu încetează niciodată să ia ECA, fie îl înlocuiesc cu droguri la fel de puternice pentru a evita oboseala cronică. Bănuiesc că există o întreagă generație de atleți specializați în rezistență şi anduranță care suferă de o oboseală a glandelor suprarenale şi care acum depind de stimulente pentru funcționarea normală de zi cu zi. Unii pe care îi cunosc optează pentru 6-10 espresso duble în 24 de ore. Folosite în doze mari sau în condiții de umiditate ridicată/temperatură ridicată, atât efedrina, cât şi efedra au fost asociate cu atacul de cord şi decesul.

Am suferit atât de multe infecții ale sinusurilor după administrarea de ECA, încât m-am dus la control la un specialist pregătit la Stanford care, după ce mi-a făcut un RMN cranian, a întrebat fără să stea mult pe gânduri: „Bei multă cafeină sau iei alte stimulente?". Aproape toate cavitățile mele nazale erau complet blocate de materie uscată, comprimată. Era uimită că mă mai puteam ridica din pat dimineața.

Din acel moment, am eliminat stimulentele pentru perioade scurte de timp, dar din ce în ce mai dese, oricât de dureros ar fi fost, până mi-am restabilit funcția de bază a glandelor suprarenale. Era clar că se impunea o altă abordare pentru reducerea grăsimii, una mai durabilă.

Voiam să găsesc un amestec non-stimulent care să utilizeze căi cu totul diferite.

După: PAGG

Rezultatul a fost PAGG.

Policosanol: 20-25 mg
Acid alfa-lipoic: 100-300 mg (iau 300 de mg la fiecare masă, dar unele persoane se confruntă cu simptome de reflux gastroesofagian la numai 100 de mg)
Flavonoizi[107] din ceaiul verde (decafeinizat cu cel puțin 325 de mg de EGCG): 325 de mg

---

[107] Flavonoizii sunt compuşi care se regasesc în toate plantele şi sunt responsabili de culorile vii: galben, oranj şi roşu. Practic, sunt pigmenți ai

Extract de usturoi: cel puțin 200 de mg (folosesc în mod obişnuit peste 650 de mg)

Consumul zilnic de PAGG este stabilit înainte de mese şi de culcare, ceea ce a dus la un program precum acesta:

Înainte de micul dejun: AGG

Înainte de prânz: AGG

Înainte de cină: AGG

Înainte de culcare: PAG (fără extract de ceai verde)

AGG este pur şi simplu PAGG fără policosanol.

Acest program de dozare se ține şase zile pe săptămână. Iați o zi liberă în fiecare săptămână şi o săptămână liberă la fiecare două luni. Această săptămână liberă este esențială.

Hai să privim mai îndeaproape noile noastre personaje.

POLICOSANOLUL

Policosanolul, un extract din ceară de plante, adesea trestie de zahăr, este cel mai controversat element din amestecul PAGG. Inițial, am făcut experimente cu policosanolul în doze mici şi mari pentru a spori colesterolul HDL şi a reduce colesterolul LDL. Folosit în combinație cu niacina cu eliberare rapidă, o portocală înainte de culcare şi polinicotinat de crom (*nu* picolinat) în timpul proiectului de patru săptămâni numit „De la o manie la alta”, mi-am redus colesterolul total de la 222 la 147, aproape dublându-mi HDL-ul.

A existat un efect secundar plăcut: o neintenționată, dar semnificativă reducere a grăsimii corporale. Am izolat policosanolul de-a lungul câtorva săptămâni de testare ulterioară. Studiile din cercetare sunt mult mai concludente în privința efectelor policosanolului asupra colesterolului; majoritatea nu arată niciun fel de efect. Aceasta s-ar putea datora faptului că policosanolul nu a fost dozat chiar înainte

---

plantelor, cunoscuți şi sub numele de vitamina P. Se regăsesc în cantități mari în fructe şi legume; cei mai mulți funcționează ca antioxidanți puternici. Există mai multe tipuri, iar concentrația lor variază în funcție de cât de crescute sau cât de procesate sunt alimentele. (n.ed.)

de perioada când are loc cea mai mare producție de colesterol, adică între miezul nopții şi ora 4 dimineața. Oricum, adăugarea policosanolului (10-25 mg înainte de culcare) la amestecul PAGG (pe atunci AGG) produce, conform experienței mele şi a cobailor mei, efecte clar superioare pentru reducerea grăsimii *vs* AGG singur. Acest lucru a fost testat cu trei branduri şi trei doze (10, 23 şi 40 de miligrame pe zi). Am descoperit că 23 de miligrame pe zi sunt optime pentru reducerea grăsimii, existând puține beneficii suplimentare de la dozele mai mari.

ACIDUL ALFA-LIPOIC (AAL)

Acidul alfa-lipoic (AAL) este un antioxidant puternic şi un saprofag de radicali liberi care s-a dovedit că regenerează vitamina C şi vitamina E; restabileşte nivelurile de glutation intracelular, un antioxidant important care scade odată cu vârsta; şi creşte excreția de metale grele toxice precum mercurul.

A fost sintetizat şi testat pentru prima oară în anii 1970 pentru tratamentul bolilor cronice de ficat. Intervențiile intravenoase ameliorau boala la 75 din 79 de subiecți.

Date fiind efectele sale impresionante, cea mai remarcabilă proprietate a AAL este aparenta sa lipsă de toxicitate la oameni[108]. Nivelul său fără efecte adverse observabile este de 60 de miligrame pe kilogram de greutate corporală, care ar da 4.091 de miligrame pe zi sigure pentru o persoană de 68 de kilograme. Doza noastră va avea un total de 300-900 de miligrame pe zi.

Deşi acidul lipoic există în mod natural în anumite organe şi legume, inclusiv spanac şi broccoli, cantitățile sunt minuscule. Nu voiam să consum 10 tone de ficat pentru 30 de miligrame de acid lipoic, aşa că am început să folosesc acid alfa-lipoic sintetic în 1995.

---

[108] Cu excepția celor predispuşi la Sindromul Insulinic Autoimun (SIA). (n.aut.)

Am început să iau AAL pentru impactul său impresionant asupra asimilării glucozei şi producției reduse de trigliceride.

Mai întâi de toate, am vrut să cresc absorbția musculară de calorii (şi suplimente) pe care le consumam, iar AAL s-a dovedit a fi multiplicatorul perfect al forței. Mai multe calorii absorbite în muşchi însemnau mai puține calorii depozitate ca grăsime şi dobândirea mai rapidă a unui nivel crescut în ce priveşte rezistența.

În parte, AAL realizează acest lucru prin adunarea transportorilor de glucoză GLUT-4 în membrana celulei musculare. Aceasta imită insulina şi sporeşte sensibilitatea la insulină, deopotrivă, iar AAL este, prin urmare, analizat ca un agent „insulino-mimetic" care poate fi folosit pentru a trata diabetul de tip 2 şi sindromul metabolic.

Nu numai că AAL creşte absorbția glucozei şi a nutrienților, dar demonstrează totodată inhibarea trigliceridelor şi – prin extrapolare – depozitarea de grăsime. Iată un extras convingător dintr-un articol din 2009 apărut în *Archives of Biochemistry and Biophysics*[109]:
Ficatul şobolanilor tratați cu AL [acid lipoic] a prezentat un conținut ridicat de glicogen, sugerând mai degrabă depozitarea carbohidraților din dietă sub formă de glicogen decât transformarea în substrat lipogenic.

Pe scurt, iată de ce acidul alfa-lipoic este extraordinar pentru atingerea scopurilor noastre: AAL te ajută să depozitezi carbohidrații pe care îi mănânci în muşchi sau în ficat, şi nu în grăsime.

FLAVONOIZII DIN CEAIUL VERDE (EGCG)

[109] Arhivele de Biochimie şi Biofizică. (n.ed.)

Galatul de epigalocatechină (EGCG) reprezintă o catechină şi un flavonoid care se găsesc în ceaiurile verzi.

A fost cercetat pentru o gamă largă de utilizări, inclusiv pentru reducerea riscului de leziune a pielii indusă de razele UV, inhibarea dezvoltării cancerului şi reducerea stresului oxidativ mitocondrial (antiîmbătrânire).

Am testat ceaiul verde şi EGCG, încă o dată, pentru beneficiile puțin relatate care nu apar pe etichetă. Şi anume, două beneficii legate de reconstrucția corporală:

- • La fel ca AAL, EGCG intensifică refacerea de GLUT-4 la suprafața celulelor muşchilor scheletici. La fel de interesant, *inhibă recrutarea GLUT-4 în celulele adipoase*. Cu alte cuvinte, inhibă depozitarea de carbohidrați în exces sub formă de grăsime corporală şi îi deviază preferențial către celulele musculare.
- • EGCG pare să intensifice moartea celulară programată (apoptoza[110]) în celulele adipoase mature. Aceasta înseamnă că aceste nemernice greu de ucis se sinucid. Uşurința cu care oamenii recâştigă grăsimea se datorează unei anumite „memorii adipoase" (mărimea celulelor adipoase scade, dar nu şi

---

[110] Apoptoza este o formă a morții celulare programate, proces prin care celulele declanşează propria lor auto-distrugere ca răspuns la un anumit semnal; este o moarte celulară fiziologică, programată genetic, necesară pentru supraviețuirea organismelor pluricelulare, în echilibru constant cu proliferarea celulară. Ea se deosebeşte de alte forme de moarte celulară programată, prin faptul că este caracterizată de prezența unui grup de enzyme cu activitate proteolitică, aşa-numitele caspaze, care joacă un rol primordial în procesul de auto-distrugere. Acest proces poate fi provocat din exteriorul celulei (de ex. prin factori imunitari), sau din interior, în urma unei modificări a informației genetice. O desfăşurare defectuoasă a apoptozei are o semnificație deosebită în patogeneza multor maladii. O activitate apoptozică excesivă poate cauza pierderi celulare, ca în unele boli neurodegenerative (de ex. boala Parkinson), în timp ce o apoptoză insuficientă poate implica o proliferare celulară necontrolată, mecanism ce stă la baza neoplasmelor (cancere). (n.ed.)

numărul), ceea ce face din EGCG un candidat fascinant pentru prevenirea ricoşeului îngrozitor pe care îl înregistrează majoritatea celor care ţin o cură de slăbire. Deosebit de interesant şi important.

Studiile efectuate pe oameni au demonstrat o pierdere potențială a grăsimii cu numai o singură doză de 150 de miligrame de EGCG, dar noi avem ca scop 325 de miligrame de trei-patru ori pe zi, din moment ce rezultatele de reducere a grăsimii tind să arate ca o „crosă de hochei" – merg de la o înclinație moderată la o ridicare bruscă – între 900 şi 1.100 de miligrame pe zi pentru subiecții de 68-91 de kilograme cu care am lucrat. Sugerez pastile cu extract de ceai verde decafeinizate ca sursă, dacă nu vrei să te urci pe tavan şi să te simți rău. Utilizarea frunzelor de ceai şi cufundarea lor în apă, cană după cană, are efecte cam incerte şi te face să consumi prea multă cafeină.

Dacă urmezi un tratament împotriva cancerului, te rog să te consulți cu medicul înainte să foloseşti EGCG, deoarece poate amplifica efectul unor medicamente (tamoxifenul antagonist al estrogenului, de exemplu), diminuându-l în schimb pe al altora[111], precum medicamentul Velcade®, de care se leagă. Dacă urmezi un tratament împotriva mielomului multiplu sau limfomului cu celule de manta, evită, de asemenea, EGCG.

EXTRACT DE USTUROI (POTENȚIAL DE ALICINĂ, S-ALIL CISTEINĂ)

Extractul de usturoi şi părțile sale componente au fost utilizate pentru necesități care variază de la gestionarea colesterolului până la stoparea infecțiilor letale cu stafilococul MRSA[112].

---

[111] Dacă eşti culturist, acest efect asupra tamoxifenului poate fi un lucru bun, dar urmăreşte-ți HDL-ul, care poate cădea ca o piatră. (n.aut.)

[112] Stafilococul auriu meticilino-rezistent. (n.tr.)

În mod bizar, eu şi subiecţii testaţi am avut cele mai bune rezultate de reducere a grăsimii cu extracte proiectate să furnizeze doze relativ mari de alicină. Alicina, dacă este administrată sub o formă stabilă, pare să aibă abilitatea de a opri redepunerea grăsimii. Motivul pentru care rezultatele noastre erau „bizare" are legătură cu partea legată de „forma stabilă". Cele mai multe cercetări indică faptul că alicina ar trebui să aibă aproape zero biodisponibilitate la mai mult de şase zile după extragerea din căţeii de usturoi, în special după expunerea la acidul din stomac. Rezultatele noastre surprinzătoare ar putea fi datorate unei combinaţii de alte componente organice, mai ales un precursor al alicinei: s-alil cisteina (aliina). S-alil cisteina prezintă o biodisponibilitate orală extraordinară, aproape 100% la mamiferele mari[113]

Până când cercetările ulterioare nu vor emite alte concluzii, îţi sugerez să foloseşti un extract de usturoi vechi cu potenţial bogat de alicină, care include toate părţile componente, inclusiv S-alil cisteina. Dacă acesta nu este disponibil, un extract de usturoi tânăr pare să funcţioneze în doze ceva mai mari.

Am încercat să îl consum proaspăt, ronţăind căţei de usturoi, şi nu este blând cu tractul digestiv. Dacă eşti adeptul alimentelor integrale, foloseşte-l la gătit pentru a preveni autodistrugerea stomacului.

Datorită preciziei şi comodităţii, folosesc suplimente pentru a-mi atinge ţinta dozării principale şi pun mai mult usturoi în mâncare pentru asigurarea unei savori delicioase (dar nu necesare) pe lângă cea standard.

Avertismente

---

[113] Deşi S-alil cisteina (SAC) este o moleculă mai uşor de introdus în sânge şi a fost implicată în minimalizarea daunelor produse de glicare şi de radicalii liberi în cazul diabetului, ar fi prematur să o etichetăm drept singura componentă responsabilă pentru schimbările în compoziţia lipidelor sau pentru pierderea de grăsime. Aceasta din urmă s-ar putea datora foarte bine câtorva compuşi sinergici din usturoi care activează fazele I şi II de detoxifiere enzimatică. (n.aut.)

Asigură-ți consumul adecvat din complexul de vitamine B în timp ce foloseşti PAGG şi consultă-ți medicul înainte de a-l folosi, dacă suferi de o afecțiune (de exemplu, hipertensiune, hipoglicemie, diabet) sau iei orice fel de medicamente. În special medicamente anticoagulante (de exemplu, warfarină, aspirină etc.), medicamente pentru tiroidă sau împotriva anxietății, precum clozapina.

Dacă eşti însărcinată sau alăptezi, nu folosi PAGG. Compuşii anticoagulanți nu fac bine bebeluşilor.

Instrumente şi trucuri

Am folosit următoarele produse necesare testării mele, dar voi actualiza linkurile pe baza disponibilității şi a feedbackului cititorilor. Nu am niciun interes financiar referitor la niciunul dintre ele:

Allicin 6000 Garlic – 650 mg, 100 de pilule (www.fourhourbody.com/garlic)

Mega Green Tea Extract – peste 325 mg EGCG, 100 de capsule (www.fourhourbody.com/greentea)

Vitamin Shoppe – Acid alfa-lipoic, 100 mg, 60 de capsule (www.fourhourbody.com/ala)

Nature's Life – Policosanol, 60 de tablete (www.fourhourbody.com/policosanol)

PENTRU AVANSAȚI

Nu-mi spune că e imposibil, spune-mi că n-o poți face tu. Spune-mi că nu s-a făcut niciodată... singurele lucruri pe care chiar le cunoaştem sunt ecuațiile lui Maxwell, cele trei legi ale lui Newton, cele două postulate ale relativității şi tabelul periodic al elementelor. Numai despre ele

ştim că sunt adevărate. Toate celelalte sunt legile omului.

– Dean Kamen, inventator al Segway[114], distins cu Medalia Națională pentru Tehnologie şi laureat al Premiului Lemelson-MIT

ERA GLACIARĂ
Stăpâneşte temperatura pentru a manipula greutatea

„Michael Phelps mănâncă 12.000 de calorii pe zi...”

Asta a fost tot ce a auzit Ray Cronise din partea cealaltă a camerei. Şi-a ridicat privirea din foaia de calcul şi s-a întins după telecomandă pentru a apăsa butonul de pauză.

Douăsprezece mii de calorii.

Ray Cronise fusese specialist în ştiința materialelor la NASA timp de aproape 15 ani, iar specializările sale includeau biofizica şi chimia analitică. Participase la misiuni şi văzuse – la naiba, ajutase la *efectuarea* unor – cercetări pe care publicul nu le va vedea decât peste câteva decenii.

Dar faptul că şi-a petrecut jumătate din viață în fața unui computer a avut un impact negativ asupra lui. Cele 1-2 kilograme care se strecuraseră în fiecare an se adunaseră şi îl făcuseră să cântărească 104 kilograme, la 1,75 m.

O variantă îmbunătățită a lui Ray Cronise, de 95 de kilograme, stătea acum cu o foaie de calcul în față şi cu ochii îndreptați spre televizorul pus pe pauză. Tot trebuia să mai slăbească peste 14 kilograme. Avea să dureze cel puțin 18-24 de săptămâni în ritmul său actual.

Foaia de calcul era menită să îndrepte acest lucru, prin compararea tuturor activităților pe care le putea identifica, fiecare corelată cu consumul caloric pe oră pentru greutatea

---

[114] Segway PT este prescurtarea de la expresia engleză *Segway Personal Transporter*, care este numele unei biciclete speciale electrice cu auto-echilibru, inventată de acest inginer american Dean Kamen. (n.ed.)

sa. Se săturase să fie supraponderal şi spera că cifrele aveau să-i ofere o soluție mai rapidă. În schimb, i-au zugrăvit o imagine fără succes: chiar dacă alerga la un maraton de 42,16 kilometri, avea să ardă doar vreo 2.600 de calorii sau aproximativ ¾ dintr-o jumătate de kilogram de grăsime.

Cum putea Phelps să mănânce 9.000 de calorii în plus pe zi? Ray şi-a trecut degetul peste coloane, a făcut câteva notițe şi s-a întors la calculator. Nimic nu avea sens.

„Pentru ca Phelps să ardă acele tipuri de calorii dincolo de rata metabolismului său bazal [RMB]", îşi aminteşte Ray, „având în vedere că am calculele în fața mea şi asta înseamnă aproximativ 860 de calorii pe oră la cursurile de înot de performanță, ar trebui să înoate zilnic mai bine de 10 ore în stilul fluture. Nici măcar el nu poate face asta".

Deci ce se întâmpla? Îi dezinforma Phelps pe jurnalişti în timpul misiunii sale olimpice? Sabota concurenții destul de naivi încât să îl imite pe baza interviurilor?

Fizica nu se aplica.

Apoi, tot stând cu ochii în foaia de calcul, într-o clipă, după 15 ani de frustrări, totul a devenit limpede:

„Era sarcina termală a apei. Apa are o conductibilitate termică de 24 de ori mai mare decât aerul. Phelps petrece trei-patru ore pe zi în apă."

Primele 12 săptămâni *fără* expunere la frig *vs* următoarele şase săptămâni *cu* expunere la frig.

Efectul era acelaşi pe care îl avea turnarea cafelei fierbinți într-o cană de metal în locul uneia din ceramică; prima pierde calorii (căldură) mult mai repede. Ray a făcut calculele cu această nouă variabilă şi, uimitor, părea să aibă sens.

În cele şase săptămâni care au urmat, din weekendul care începea pe 27 octombrie până pe 5 decembrie, avea să piardă 12,97 kilograme de grăsime şi să nu le mai redepună niciodată.

Jocul se schimbase.

De la NASA la Everest: rectificarea ecuației metabolismului

Părea prea frumos ca să fie adevărat. Deci, aşa cum ar face orice om de ştiință capabil, Ray a încercat să îşi contrazică ipoteza.

Ceea ce l-a uimit cel mai mult în studiile şi cercetările ştiințifice pe care le-a revăzut nu au fost dovezile care îi contraziceau concluziile, ci mai degrabă omisiunea aproape

completă a căldurii ca factor ce contribuie la reducerea grăsimii.

Ecuația comună în lucrările de referință era simplă: pierdere sau câştig în greutate = calorii asimilate – calorii eliminate. ΔWt = kcal asimilate – kcal eliminate.

Nu asta era problema.

Problema era că fiecare tabel pentru caloriile pierdute (consumul caloric) se fixa imediat pe nivelul de activitate. Termodinamica – *termo*dinamica – fusese cumva privată de căldură. În lumea lui Ray, lumea navelor spațiale şi a reintrării în atmosferă, căldura era la putere. Legile termodinamicii erau reproduse de oameni care nu le înțelegeau. Să luăm prima lege ca exemplu. În termeni simpli:

Energia nu poate fi nici creată, nici distrusă. Ea doar îşi schimbă forma.

Cei care reproduceau eronat acest lucru limitau modurile în care caloriile ingerate îşi puteau schimba forma. Tratau exercițiile fizice şi depozitarea caloriilor ca fiind singurele două opțiuni. De fapt, corpul uman este un sistem termodinamic *deschis* şi are multe alte opțiuni. Corpul lui Ray, în greutate de 95 de kilograme, putea schimba energie cu mediul său sub forma activității (prin exerciții fizice), a căldurii sau a materiei (excreție).

Alergând la un maraton, ai putea arde 2.600 de calorii, dar antrenându-te într-o piscină la 28 °C timp de patru ore, ai putea arde până la 4.000 de calorii în plus, dacă ai lua în considerare sarcina termală.

Cum altfel ar putea oameni ca Scott Parazynski, un prieten al lui Ray, să mănânce conserve Spam[115], una după după

---

[115] Spam (sau SPAM) este un brand de carne gătită la conservă, apărut în 1937; a câştigat popularitate în lumea întreagă după consumul din timpul celui de al Doilea Război Mondial. Mulți îi pun la îndoială calitatea, în mare parte din pricina conținutului mare de grăsime, sodiu şi conservanți. Pe la începutul anilor 1970, numele *Spam* a devenit un nume generic pentru orice produs care conținea carne de porc conservată. Odată cu expansiunea tehnologiei în comunicații, a devenit

alta, şi alte alimente bogate în grăsimi? Scott era medic şi fost astronaut, care încercase să atingă vârful Everest de două ori, slăbind circa 11 kilograme la fiecare tentativă. A avut succes la a doua sa ascensiune. Echipa lui a mâncat untură şi batoane de unt pentru a preveni pierderea excesivă în greutate. Activitatea urcuşului în sine nu putea să fie responsabilă pentru consumul caloric, un deficit de 5.000 de calorii. Era frig. Foarte frig.

Aşa că Ray a început să se trateze de parcă ar fi fost un radiator uman.

A încercat totul: a băut patru litri de apă rece ca gheaţa de la trezire şi până la ora 11; a dormit fără plapumă; a făcut în mijlocul iernii plimbări de 20-30 de minute „în care a tremurat", având în partea superioară a corpului doar un tricou, apărători pentru urechi şi mănuşi.

Mai târziu, a descoperit opţiuni mai puţin dureroase, dar rezultatele erau de necontestat. A pierdut aproape 3 kilograme în prima săptămână.

Şi asta nu-i tot – detaliile sunt cele care contează

Nu era prima dată când Ray încerca să slăbească.

În 2006, a pierdut o respectabilă greutate de 9 kilograme urmând planul de exerciţii fizice şi dietă Body-for-Life (BFL)[116], creat de Bill Phillips. BFL a funcţionat aşa cum fusese promovat şi Ray a pierdut 8,07 kilograme de grăsime în decursul a 12 săptămâni, cu o medie săptămânală de reducere a grăsimii de 0,67 kilograme. Asta înseamna, conform tuturor standardelor convenţionale, un succes uriaş. Din păcate, conform unui tipar familiar pentru milioane de oameni, le-a depus înapoi pe toate, cu vârf şi îndesat.

---

subiectul legendelor urbane despre carnea misterioasă şi al altor apariţii în cultura pop. Cea mai notabilă dintre ele a fost episodul *Spam Song* al celor de la Monty Python, care a determinat folosirea acestui nume pentru mesajele electronice nesolicitate, ajungându-se astfel la e-mailurile spam. (n.ed.).

[116] Corp-pentru-viaţă. (n.ed.)

În al doilea experiment însă, repetând BFL cu expunere intermitentă la frig, Ray a pierdut 12,97 kilograme în decurs de şase săptămâni, cu o medie săptămânală de reducerea a grăsimii de 2,16 kilograme. Numai adăugarea expunerii la frig a sporit reducerea grăsimii pe săptămână de mai bine de trei ori. Aceasta a însemnat până la 61% *mai multă* reducere în total a grăsimii în *jumătate* din timp.

Rezultatele obținute de Ray mi s-au părut incredibile şi plauzibile deopotrivă. Dar ceva părea să lipsească.

În primul rând, câştigase, de asemenea, mai multă masă musculară odată cu expunerea la frig. Pierderea unei cantități mai mari de căldură nu putea fi responsabilă pentru asta. Deşi câştigul masei musculare putea fi pus pe seama uşoarelor inexactități ale şublerelor folosite acasă (un kilogram în plus sau în minus), bănuiam că existau mai multe aspecte ale poveştii.

În al doilea rând, uitându-mă la rezultate, calculele nu reieşeau atât de bine pe cât speram.

S-a arătat că poți arde de aproape patru ori mai multă grăsime decât în mod obişnuit prin două ore de expunere la frig[117] (176,5 miligrame pe minut în loc de 46,9 miligrame pe minut). Asta e grozav, dar modificările procentelor pot fi înşelătoare. Dacă există nouă calorii într-un gram de grăsime şi presupunem că efectul durează cât timp te afli în apă, atunci această expunere ar arde 139 de calorii în plus[118] sau 15,5 *grame de grăsime*. 15,5 grame?! Asta înseamnă cam 11 agrafe de birou... pentru două ore de tortură. Odată cu expunerea la frig, Ray pierdea mai mult de 1,35 kilograme de

---

[117] (176,5 – 46,9)/1.000 g/min * 120 min * 9 cal/g. (n.aut.)

[118] S-a observat că bărbații puternic expuşi la frig timp de două ore (într-un costum de răcire perfuzat cu apă de 10 °C) cresc producția de căldură de 2,6 ori şi rata de oxidare a glucozei din plasmă cu 138%, a glicogenului muscular cu 109% şi a lipidelor cu 376%. Creşterea temperaturii corpului ca răspuns la expunerea la frig se face în mare parte prin arderea lipidelor (50%), apoi a glicogenului din muşchi (30%) şi a glucozei şi proteinelor din sânge (10% fiecare). (n.aut.)

grăsime în plus pe săptămână. Pentru a realiza asta doar prin scufundare în apă, uitându-mă la aceleaşi studii, ar fi trebuit să petreacă 174,2 ore pe săptămână în apă, la o temperatură de 10 °C. Pare puțin probabil ca Ray să fi stat mai mult de 24 de ore pe zi în apă. De fapt, nu a petrecut nici două ore pe zi înotând sau bând apă la 10 °C.

	CPV		CPV + FRIG	
	10.07.2006	2.10.2006	27.10.2008	8.12.2008
MĂSUR**Ă**TOARE	ÎNCEPUT	**SĂ**PT**Ă**MÂNA 12	ÎNCEPUT	**SĂ**PT**Ă**MÂNA 6
Mâna dreaptă	36,83	35,56	36,19	34,92
Mâna stângă	36,19	35,56	36,19	35,56
5 cm deasupra ombilicului	99,06	86,36	99,06	84,45
Ombilic	101,6	91,44	102,87	91,44
5 cm sub ombilic	104,14	94,74	104,14	93,98
Şolduri (cea mai mare circumferință)	107,31	101,6	107,31	100,33
Coapsa dreaptă	64,13	55,88	64,13	55,24
Coapsa stângă	62,86	56,64	62,86	55,24
Numărul total de centimetri	612,14	557,53	612,77	551,18
CENTIMETRI (PIERDUȚI)	NA	54,61	NA	61,59
Pliul pielii (mm)	20	13	20	7-8
Gr**ă**sime corporal**ă** (Accu-Measure)	24,70%	17,80%	24,70%	12,65%
Grăsime corporală totală (kg)	23,36	15,28	23,40	10,47
Masă slabă totală	71,16	70,57	71,39	72,21
Greutate	94,52	85,86	94,80	82,68
Pierdere total**ă** în greutate	NA	8,66	NA	12,11
Pierdere total**ă** de gr**ă**sime	NA	8,07	NA	12,97
Câ**ş**tig total de mas**ă** slab**ă**	NA	-0,58	NA	0,86

Foaia de calcul a lui Ray Cronise privind reducerea grăsimii. 12 săptămâni fără frig *vs* 6 săptămâni în frig.

Altceva trebuia să se întâmple. Ar fi putut fi celelalte sarcini termice pe care le-a experimentat: plimbările în frig, dormitul fără plapumă etc.

Cercetând mai amănunțit, acum cred că acel „altceva” implică doi jucători despre care vei auzi mult mai multe în următorii ani: adiponectina şi BAT[119].

Adiponectina este un hormon mic şi interesant, secretat de celulele adipoase, care poate spori atât oxidarea („arderea”) acizilor graşi în mitocondrii, cât şi asimilarea glucozei de către țesutul muscular. Cred că adiponectina este în mare parte responsabilă pentru creşterea musculară pe care a acumulat-o Ray[120]. În ciuda speculațiilor, cercetarea este în etapele sale incipiente, aşa că voi păstra adiponectina ca desert intelectual pentru tocilari. Incursiunile mele în ceea ce priveşte potențialul său pot fi găsite în resursele online.

BAT şi experimentele mele conexe de tortură, pe de altă parte, merită privite îndeaproape.

Dacă aceste noțiuni devin prea stufoase şi vrei versiunea schematică, sari la „Era Glaciară revizuită – patru locuri de unde să începi” de la pagina 152. Nu mă voi simți jignit.

Grăsimea care arde grăsime

Nu toate tipurile de grăsimi sunt la fel. Există cel puțin două tipuri distincte: țesutul adipos alb (WAT)[121] şi țesutul adipos brun (BAT).

WAT este cel la care ne gândim de obicei când vine vorba de grăsime, precum coloritul unei fripturi. O celulă WAT – o celulă adipoasă – este compusă dintr-o singură picătură mare de grăsime cu un singur nucleu.

În schimb, BAT este denumit uneori „grăsimea care arde grăsime” şi pare a fi derivat din aceleaşi celule stem ca

---

[119] BAT – abreviere de la *brown adipose tissue*. (n.ed.)

[120] Tremuratul contribuie, de asemenea, la o activitate sporită a GLUT-4 în muşchi, exact ca genuflexiunile. (n.aut.)

[121] Abreviere de la *white adipose tissue*. (n.ed.)

țesutul muscular. O celulă BAT este compusă din picături multiple care sunt brune la culoare datorită volumului mult mai mare de mitocondrii care conțin fier. În mod normal, asociate cu țesutul muscular, mitocondriile sunt recunoscute pentru producerea de ATP (adenozin trifosfat) şi oxidarea grăsimii în țesutul muscular. BAT ajută la disiparea caloriilor în exces sub formă de căldură. Aceste calorii în exces ar fi altfel depozitate în țesutul adipos alb menționat anterior şi s-ar concretiza în burta de bere sau în şunculițe[122].

Pe scurt: frigul stimulează BAT să ardă grăsimea şi glucoza sub formă de căldură. Frigul, la fel ca medicamentele numite agonişti beta-adrenergici[123], poate face şi el ca BAT să apară în interiorul WAT la şoareci şi şobolani. Cu alte cuvinte, frigul te-ar putea ajuta să sporeşti cantitatea de grăsime „care arde grăsime". Aceasta are implicații uriaşe.

EXPERIENȚA MEA

În 1995, am început să fac experimente pe mine însumi folosind puternicul „amestec ECA" discutat în capitolul trecut.

Era un cocteil termogenic eficace. Atât de eficace, încât m-am simțit extenuat din cauza căldurii de trei ori şi ar fi trebuit să fiu spitalizat în două dintre aceste dăți. Nu contează cât de musculos eşti, dacă eşti mort.

---

[122] Această „irosire" de energie este posibilă datorită unei proteine desperecheate numite UCP1, cunoscută, pe bună dreptate, drept termogenină. (n.aut.)

[123] Efedrina şi clenbuterolul, niciuna recomandată de mine, sunt două exemple de agonişti-b. Conform unor surse de încredere intervievate pentru această carte, câteva vedete de fitness pe care le vezi prin reclame au ajuns să se transforme incredibil prin abuz de clenbuterol, nu prin sportul despre care susțin că e responsabil. „Clen" dă rezultate, dar nu te baza pe faptul că sistemul tău endocrin va funcționa corect după megadoze. (n.aut.)

În 1999, la patru ani de la experiment şi fiind mult mai înțelept, eliminasem factorii care contribuiau la condițiile de insolație (în cazul meu, toate exercițiile fizice sau expunerea la soare şi o umiditate de peste 70%) şi am început să combin ECA cu expunerea cronometrată la frig.

Rezultatul: în decurs de patru săptămâni, pierdusem ceea ce dura de obicei opt săptămâni doar cu ECA, şi reuşisem fără să existe efecte secundare. Am folosit două protocoale diferite, ambele dând rezultate:

PROTOCOLUL A

1. Am consumat amestecul ECA, pe stomacul gol, cu 45 de minute înainte să mă scufund în cada cu apă rece. Deşi metabolismul cafeinei (eliminarea cafeinei) variază de la persoană la persoană, am presupus că, în intervalul cuprins între 60 şi 90 de minute după consumul oral, concentrația din sânge va atinge nivelul maxim, lucru care se baza pe media *farmacocineticii* cafeinei la subiecții albi de sex masculin. Farmacocinetica, de obicei sub formă de grafic, prezintă concentrațiile relative din sânge ale unui anumit medicament după administrare. Guma cafeinizată, în comparație cu pastilele, ajunge la un nivel maxim după 15 minute. Mecanismele de administrare contează.
2. Am pus două pungi de 4,5 kilograme cu gheață într-o cadă cu apă rece şi m-am scufundat timp de 20 de minute. Acele 20 de minute au avut următoarele etape:
00:00-10:00 minute: până la jumătatea taliei, picioarele scufundate, bustul şi mâinile deasupra apei.
10:00-15:00 minute: scufundat până la gât cu mâinile în afara apei (e mai uşor de realizat într-o cadă obişnuită, dacă stai turceşte şi apoi te laşi pe spate).
15:00-20:00: scufundat până la gât, mâinile sub apă.

Sună dureros? Chiar este.

Al doilea protocol, executat fără ECA şi testat separat, a activat BAT şi a fost de departe mai uşor.

PROTOCOLUL B

1. 1. Am ținut o pungă cu gheață pe ceafă şi în zona trapezului superior timp de 30 de minute, în general seara, când sensibilitatea mea la insulină este mai scăzută decât dimineața[124].

Asta-i tot.

Am recurs la protocolul A de trei ori pe săptămână (lunea, miercurea şi vinerea) şi la protocolul B de cinci ori pe

---

[124] Acest declin care apare seara este în mare parte valabil doar pentru persoanele care nu sunt obeze; indivizii obezi tind să aibă tot timpul o sensibilitate uniform scăzută la insulină. (n.aut.)

săptămână (de luni până vineri). Primul mi-a provocat tremurături asemănătoare crizelor de grand mal[125], iar ultimul nu mi-a provocat niciun fel de tremurături.

Cu toate acestea, uitându-mă la rezultatele privind grăsimea corporală, Protocolul B părea să aibă aproximativ 60% din eficacitatea băilor-tortură din Protocolul A.

Nu e un câştig rău, având în vedere că nu e implicată nicio convulsie.

În 1999, în mod amuzant, majoritatea cercetătorilor credeau cu tărie că BAT, deşi abundent la sugari, era inexistent sau neglijabil la adulți. În acel moment, mă aflam în perioada băilor mele à la Guantanamo Bay[126] şi aceste concluzii nu erau în concordanță cu experiența mea. Abia mulți ani mai târziu, instrumente mai bune, mai ales tomografia cu emisie de pozitroni (PET[127]), au devenit mai larg răspândite şi au fost folosite pentru a demonstra că BAT este cu siguranță prezent la adulți, în special în zona gâtului şi în partea superioară a pieptului.

Aceasta explică de ce au funcționat pungile cu gheață de pe gât şi de pe trapezul superior.

În numărul din mai 2009 al *Obesity Review*[128], a fost publicată o lucrare numită „Am intrat în epoca renascentistă a BAT?". Aş spune că răspunsul este da. Rezumatul concluzionează: „Aceste descoperiri recente ar trebui să restructureze efortul nostru de a aspira la dezvoltarea moleculară a adipogenezei brune în tratarea obezității".

Să începem cu frigul. Nu este la modă, dar funcționează bine.

---

[125] Convulsie epileptică tonico-clonică, care afectează în totalitate cortexul cerebral. (n.tr.)

[126] Poreclă dată datorită unui subiect de testare din 2009. (n.aut.)

[127] Abreviere de la *positron-emission topography*. (n.ed.)

[128] Revistă despre obezitate (n.tr.)

Era Glaciară revizuită – patru locuri de unde să începi

Dacă adunăm datele de cercetare de la cei care s-au ținut sub observație singuri, precum Ray, şi de la cei peste 50 de subiecți de test informali ai săi, există patru opțiuni simple cu care poți experimenta reducerea grăsimii:

1. 1. Ține o pungă cu gheață pe ceafă sau pe zona trapezului superior timp de 20-30 de minute, preferabil seara, când sensibilitatea la insulină este cea mai scăzută. Eu pun un prosop pe canapea în timp ce scriu sau urmăresc un film şi mă las pe spate peste punga cu gheață.

2. 2. Consumă, aşa cum a făcut Ray, cel puțin 500 de mililitri de apă rece ca gheața pe stomacul gol imediat după trezire. În cel puțin două studii, s-a arătat că acest consum de apă sporeşte rata metabolismului bazal cu 24-30%, atingând niveluri maxime la 40-60 de minute după ce a fost consumată, deşi un studiu a demonstrat un efect mai scăzut de 4,5%. Mănâncă micul dejun 20-30 de minute mai târziu, conform dietei sărace în carbohidrați detaliate în capitolele anterioare.

3. 3. Fă duşuri reci de 5-10 minute înainte de micul dejun şi/sau înainte de culcare. Spală-te cu apă fierbinte timp de 1-2 minute pe tot corpul, apoi ieşi de sub jetul de apă, dă-ți cu şampon în păr şi săpuneşte-ți fața. Porneşte robinetul de apă rece şi clăteşte-ți doar capul şi fața. Apoi întoarce-te şi stai cu spatele sub jetul de apă, lăsând apa să curgă pe partea inferioară a cefei şi pe partea superioară a spatelui. Menține această poziție timp de 1-3 minute, cât te acomodezi, şi dă-te cu săpun în toate zonele necesare. Apoi întoarce-te şi clăteşte-te normal. Aşteaptă-te ca acest lucru să te trezească precum o sirenă de ceață.

4. 4. Dacă eşti nerăbdător şi poți tolera mai mult, fă băi de 20 de minute care induc tremuratul. Vezi

protocolul A prezentat anterior în acest capitol, dar omite ECA-ul. Pentru un efect termogenic suplimentar, consumă cu 30 de minute înainte 200-450 de miligrame de ardei iute de Cayenne (eu folosesc cam 40.000 BTU sau în jur de atât) cu 10-20 de grame de proteine (un piept de pui sau un shake de proteine e suficient). Nu sugerez să consumi ardei iute Cayenne sau capsaicină pe stomacul gol. Crede-mă, e o idee proastă.

ŞASE MOTIVE PENTRU CARE SĂ FACI UN DUŞ RECE

1. 1. În cazul oamenilor, expunerea la frig pe termen scurt (30 de minute) duce la eliberarea acizior graşi care oferă combustibilul necesar producerii de căldură prin tremurat. Acelaşi tremurat ar putea fi suficient pentru a recruta GLUT-4 la suprafața celulelor musculare, contribuind la creşterea sporită de masă musculară slabă.

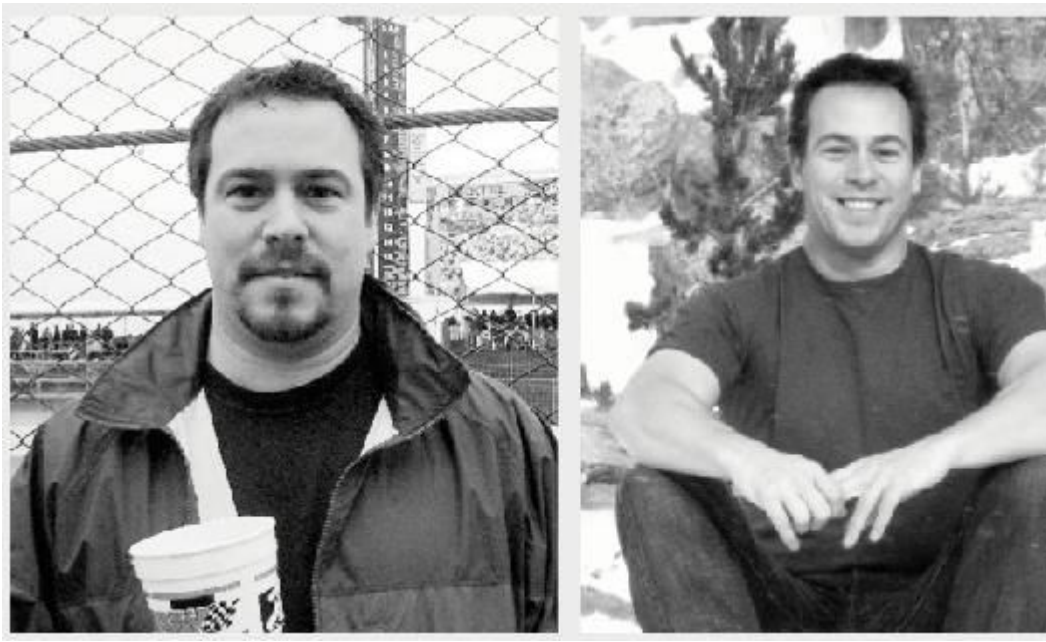
2. 2. Chiar şi pe durate mai scurte, expunerea la frig cu tremurături ar putea spori nivelul de adiponectină şi asimilarea glucozei de către țesutul muscular. Acest efect ar putea persista mult după ce se încheie expunerea la frig.

3. 3. În absența tremuratului, este totuşi posibil să valorifici „grăsimea care arde grăsimea" prin stimularea termogenezei BAT. Curios, chiar şi în absența tremuratului, în țesutul muscular slab există creşteri mici, dar necontabilizate, dacă compari exercițiile sub apă (superior) cu cele de pe teren.

4. 4. Apa rece îmbunătățeşte imunitatea. Expunerea acută la frig are efecte imunostimulatoare, iar preîncălzirea prin exerciții fizice sau un duş cald poate îmbunătăți reacția. Sporirea nivelului de norepinefrină circulatorie ar putea fi responsabilă pentru aceasta.

5. 5. Nu este relevant în reducerea grăsimii, dar iată un alt motiv pentru care să foloseşti expunerea la frig: duşurile reci sunt un tratament eficace pentru depresie. Un studiu a folosit metoda duşurilor la 20 °C timp de două-trei minute, precedate de o perioadă de acomodare treptată de cinci minute pentru a face procesul mai puțin şocant.

6. 6. Rezultatele sunt vizibile, desigur:



Înainte / După

Instrumente şi trucuri

Învelitoare cu gel ColPaC (www.fourhourbody.com/colpac) Aceste învelitori pliabile, folosite în clinicile de fizioterapie, pot fi răcite rapid şi aplicate pe orice parte a corpului, inclusiv pe ceafă, pentru activarea BAT.

„Cum să faci o pungă adevărată cu gheaţă cu 30 de cenţi" (www.fourhourbody.com/diy-ice) Dacă preferi abordarea economică, acest articol îți va arăta cum să îți faci rapid şi uşor propriile pungi cu gheață refolosibile, la o fracțiune din costul pungilor cumpărate din magazin.

„Prelegeri TED[129], Lewis Pugh înoată la Polul Nord” (www.fourhourbody.com/pugh) Lewis Pugh este cunoscut drept ursul polar uman. De ce? A înotat în apele înghețate de la Polul Nord în slip şi înoată în mod regulat în apă rece ca gheața. Urmăreşte acest discurs TED pentru filmări uimitoare şi comentarii sincere despre înotul super-rece.
Experimentele lui Ray Cronise privind frigul (www.raycronise.com) Cercetează experimentele lui Ray legate de expunerea la frig pentru a găsi opțiuni suplimentare de accelerare a reducerii grăsimii. Dacă poate face să nu ia foc navetele spațiale ale NASA, te poate ajuta şi pe tine să pierzi căldură.

ACT DE DECLINARE A RESPONSABILITĂȚII:

Acest capitol abordează folosirea dispozitivelor medicale. Discută cu medicul tău înainte să îți introduci astfel de dispozitive în corp.

Totul este un miracol. Este un miracol că nimeni nu se dizolvă în cada sa ca un cub de zahăr.

– Pablo Picasso

ÎNTRERUPĂTORUL PENTRU GLUCOZĂ
Frumosul număr 100

7:00 ORA PACIFICULUI, CONTROLUL DE SECURITATE, DELTA AIRLINES

Aveam mâinile transpirate.

Repetarea în gând a unor scurte explicații devenea obositoare, iar coada din fața mea nu se scurta deloc.

---

[129] TED – abreviere pentru *Technology, Entertainment, Design*; TED este marcă a conferințelor în care unii dintre cei mai importanți gânditori şi activişti ai lumii sunt invitați să împărtăşească informații din domeniile de care sunt pasionați. (n.ed.)

Începusem să mă bâțâi nerăbdător de pe un picior pe altul, ca un boxer care aşteaptă sunetul gongului sau ca un copil de trei ani care e pe punctul de a face pe el.

Era de înțeles că acest comportament era de natură să agite cuplul mai în vârstă, din Vestul Mijlociu, care se afla în dreapta mea. M-am gândit să le spun: „Ziceți mersi că nu am apelat la planul A", dar aveam sentimentul că doar ar fi agravat lucrurile.

Planul A, să fie clar, era incredibil de stupid.

Planul A era să port o vestă cu greutăți care cântăreau 23 de kilograme la controlul de securitate şi în avionul care se îndrepta spre America Centrală.

Cu două zile mai devreme, îi explicasem logica unui prieten:

„Nu ştiu dacă sălile de sport sunt prevăzute cu ce vom avea nevoie, aşa că măcar să am vesta".

„Ăăă... bine."

„Dar e prea grea ca să o țin ca bagaj, aşa că o să mi-o pun pe mine. Singurul dezavantaj e că s-ar putea să fie imposibil să o aşez în compartimentul de deasupra, aşa că aş fi nevoit să port chestia aia nenorocită pe toată durata zborului. Cărămizile de un kilogram sunt făcute din plastic dens negru, totuşi, aşa că nu ar trebui să fie o problemă controlul de securitate."

„Cărămizi? Ha ha ha... da, o idee grozavă. Ei bine, sună-mă când o să ai un bocanc de la securitate pe cap şi o puşcă îndreptată spre ochi. Prietene, e o idee GROAZNICĂ."

„Crezi?"

„Vestă de sinucigaş? Da, probabil."

Aşa că vesta a rămas acasă.

Dar ăsta era doar un bagaj de mână. Din fericire, detectoarele de metal nu s-au prins de planul B, care nu era *pe* mine, ci în mine. Aceasta a presupus o doză de tact. M-am dus la un restaurant de lângă poarta mea de îmbarcare ca să verific lucrurile. Ceva era în neregulă.

Aşezându-mă în cel mai întunecat colț pe care l-am putut găsi, mi-am ridicat tricoul şi am inspectat daunele. Senzorul nu funcționa.

„Fir-ar să fie”, am bombănit în timp ce mă crispam de durere şi mi-l scoteam încet din abdomen. Am ridicat acele de metal pe care le introdusesem sub piele cu o noapte înainte şi m-am uitat la ele din toate unghiurile, ca la un diamant. Nicio problemă vizibilă. Poate că detectoarele de metal le stricaseră.

Nicaraguanii de la cea mai apropiată masă se opriseră din mâncat şi se holbau la mine cu gura căscată.

„*No pasa nada. Soy diabético.*” *Nu se întâmplă nimic. Sunt diabetic.* Era cea mai uşoară explicație pe care puteam să le-o ofer, chiar dacă nu sunt diabetic. Au dat din cap înțelegători şi s-au întors la mâncarea lor.

Am comandat cafea şi am scos un carnețel. În ciuda acestei erori minore, aveam deja nişte date fantastice.

Urma să îmi pun un nou implant imediat ce aterizam în Managua.

Cu două luni în urmă – Restaurantul Firefly, San Francisco

„Chiar te interesează?”

Luam cina cu un grup şi bărbatul din fața mea credea că eram doar politicos. Întrebasem ce făcea de la 9 la 17 şi răspunsul său fusese: sunt proiectant de dispozitive medicale. Cât am zis „Zău?!”, deja sărisem pe el ca un labrador de doi ani pe piciorul cuiva. Cele 20 de întrebări abia începeau şi nici măcar nu ajunsese încă vinul.

Vărul său, un prieten apropiat de-al meu, a intervenit în discuție, în timp ce eu plănuiam deja experimentele:

„Crede-mă. E interesat. Nu se gândeşte la nimic altceva. E ciudat”.

Şi aşa am auzit prima oară numele „DexCom”. L-am notat şi am făcut tot posibilul să mă comport normal. Era greu să îmi țin entuziasmul în frâu.

Curând după aceea, ştiam totul despre DexCom. Am sunat la sediul său, am sunat la directorul de marketing, am sunat la directorul pentru educație, am vorbit cu directorul ştiințific şi am citit despre Charlie Kimball în repetate rânduri.

Charlie Kimball este diabetic de tipul 1. Spre deosebire de diabeticii de tipul 2, el trebuie să îşi injecteze insulină de mai

multe ori pe zi. De asemenea, se întâmplă să fie şi pilot profesionist de curse.

În 2006, Charlie a devenit primul american care a câştigat vreodată cursa F3 Euroseries. Apoi, în 2007, la vârsta de 22 de ani, s-a dus la medic pentru că avea o mică iritație pe piele şi a plecat din cabinet cu diagnosticul de diabet de tipul 1. În mod tragic, asta însemna că era forțat să abandoneze cursele. Să-ți înțepi degetele pentru a-ți verifica nivelul de zahăr din sânge chiar nu e posibil atunci când iei curbele cu 240 de kilometri la oră.

În 2008, Charlie a revenit la volan şi şi-a revendicat un loc pe podium în prima sa cursă. Cum?

A fost primul pilot de curse din lume care a avut un aparat ciudat prins de volan: senzorul de verificare continuă a glucozei DexCom SEVEN (CGM[130]).
Îl verific ca şi când ar fi unul dintre ceasurile mele de bord din maşina de curse în timp ce conduc pe pistă. Sunt datele corpului meu. Şi nu este încărcat cu prea multe informații. E perfect.

Într-o formă mai tangibilă, este un receptor care arată astfel:

[130] Abreviere de la *continuous glucose monitor*. (n.ed.)

Nivelul actual de glucoză se actualizează la fiecare cinci min
Săgeţile de direcţie îţi arată spr te îndrepţi şi cât de repede te
Vizualizările ecranului de direcţ opţiuni de 1, 3, 6, 12 şi 24 de o informaţie continuă despre glu
Unda de direcţionare a glucozei îţi arată unde te-ai situat
Alerta personalizată pentru glucoza scăzută te anunţă când te îndrepţi spre nivelul de jos
Alerta personalizată pentru glucoza mărită te anunţă când te îndrepţi spre nivelul de sus
160
02:03
3hr
400
350
300
250
200
150
100
50
dexcom

Charlie are un implant într-o parte a corpului (cum am avut şi eu) care îi verifică nivelul glucozei din sânge[131] la fiecare cinci secunde. Aceste date sunt apoi transmise către receptor, un dispozitiv de mărimea unei palme, prevăzut cu un ecran, unde Charlie poate vedea pe un grafic nivelul de glucoză din sânge. Afişează actualizări la fiecare cinci minute, îi arată maximele şi minimele, îi spune când scade prea repede şi îl alertează când prezintă risc de hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge).

Deci, de ce naiba aş vrea să folosesc acest aparat fără să fiu diabetic? Şi de ce ai vrea şi tu?

Dar dacă astfel ai putea să îți dai seama care dintre mese e cel mai probabil să te îngraşe?

Dar dacă ai putea prezice când îți va intra mâncarea în sânge şi să planifici exercițiile fizice astfel încât să optimizezi reducerea grăsimii sau câştigul muscular?

---

[131] Tehnic, nivelul lichidelor interstițiale, de unde este extrapolată glucoza din sânge. (n.aut.)

Dar dacă, în calitate de atlet de anduranță, ai putea consuma carbohidrați doar când ai cel mai mult nevoie de ei, în loc să intuiești pe baza unui cronometru?

Lista cu dorințe nu se mai termina. Acum trebuia doar să le bifez una câte una.

Fă o listă (cu dorințe)... și verific-o de două ori

După cina mea de la Firefly, am început imediat să schițez teste de vis, din moment ce acest mic dispozitiv părea capabil să lămurească niște aberații teoretice foarte vechi.

Eram fascinat de multă vreme de indicele glicemic (IG) și de indicele sarcinii glicemice (SG), ambele reflectând cât de mult ridică nivelul zahărului din sânge anumite alimente, prin comparație cu un aliment de control (de obicei, pâine albă sau glucoză cu o valoare desemnată de 100). Cu cât este mai mare valoarea IG sau SG (cea din urmă ia în calcul mărimea porției)[132], cu atât mai mult un aliment va determina creșterea nivelului de zahăr din sânge. În general, cu cât determină o mai mare creștere a nivelului de zahăr din sânge, cu atât te vei îngrășa mai mult.

Există două probleme cu acești indici. Prima este că o masă „reală" rareori se aseamănă cu o masă „de laborator". Când s-a întâmplat ultima dată să mănânci numai 100 de grame de amidon de cartofi? În al doilea rând, indicii sunt universali.

Realitatea nu este universală. Dacă o persoană cu descendență europeană de consumator de baghete mănâncă pâine albă, reacția sângelui său va fi asemănătoare cu aceea a unei persoane cu descendență pastorală care, de-a lungul istoriei, s-a hrănit cu animale din curte și puțin amidon? Puțin probabil, din moment ce membrii primului grup adesea au un nivel mai ridicat al enzimei amilază, care descompune amidonul în zahăr.

Zahărul din sânge este un lucru foarte personal.

Există unele rezultate previzibile – dacă mănânci gogoși, ți se va mări nivelul de zahăr din sânge mai mult decât dacă ai

---

[132] SG = (IG x cantitate de carbohidrați în grame)/100. (n.aut.)

mânca un volum egal de pepene –, dar cum rămâne cu alegerile mai subtile? Cum rămâne cu leacurile băbeşti şi povestioarele culturiştilor? Iată o listă scurtă de întrebări pe care DexCom ne permite să le verificăm:

Lămâia sau oțetul chiar scad sarcina glicemică a unei mese?
Ce anume scade mai mult reacția la glucoză, dacă într-adevăr o face vreuna: proteinele sau legumele şi fibrele?
Dacă mănânci grăsimi şi proteine *la* o masă bogată în carbohidrați, SG va scădea mai mult decât dacă mănânci oricare dintre ele înainte de masă?
Dacă bei apă în timpul mesei, SG va creşte sau va scădea?

Cum l-am folosit şi ce am învățat

23 septembrie a fost una dintre primele zile de testare de când aveam implantul.

Am încercat totul, fiindcă voiam să văd nivelurile ridicate şi pe cele joase. Următoarele grafice îmi arată datele pentru acea perioadă de 24 de ore, iar săgețile îndreptate în jos din primul grafic indică unde am introdus citirile de pe glucometru.

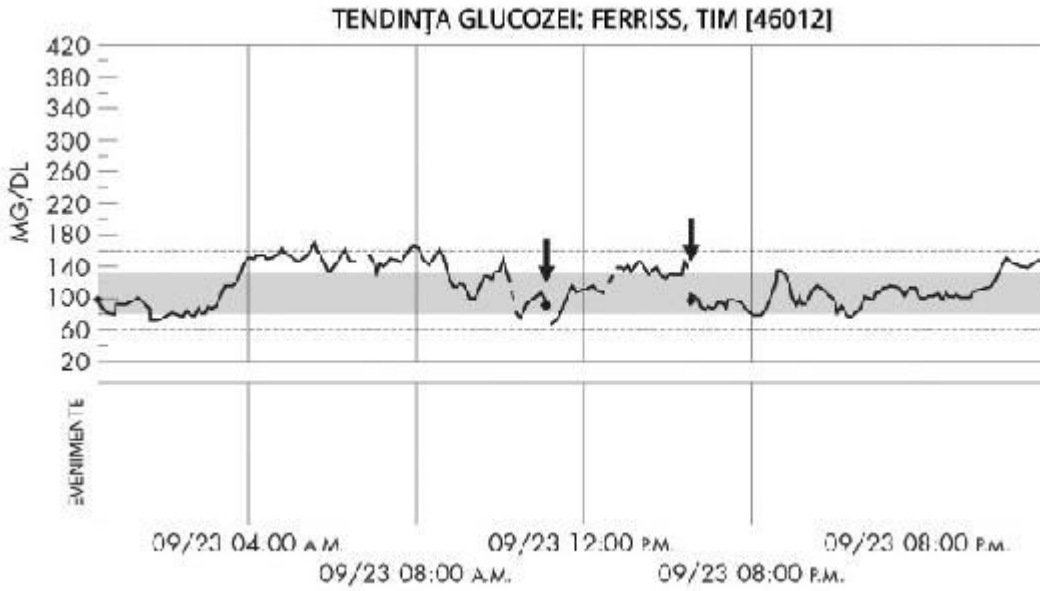
Citirile valorilor sângelui de pe glucometru sunt singura bătaie de cap.

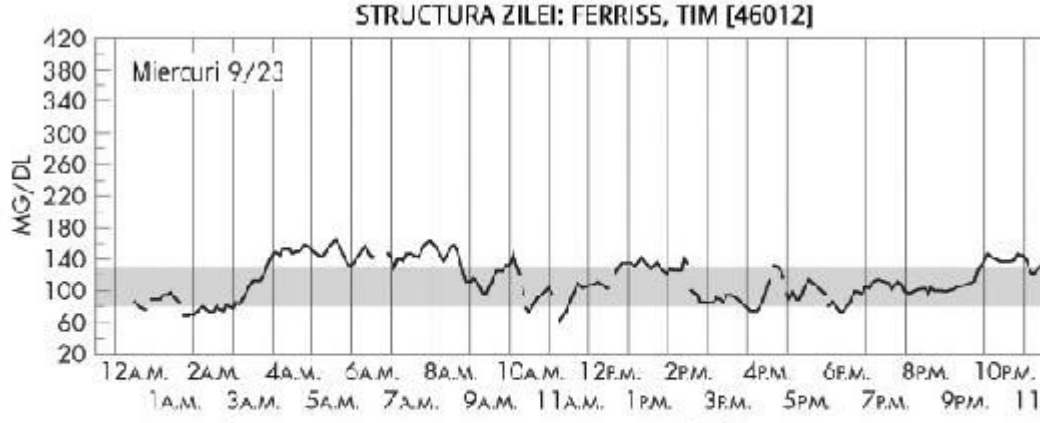
SEVEN este proiectat să arate tendințele şi să te alerteze când schimbările ascendente sau descendente sunt prea mari. Pentru a te asigura că numerele afişate sunt cât mai exacte, trebuie să le calibrezi cu un glucometru de cel puțin două ori pe zi.

Nu vrei să devii diabetic? Vrei să reduci obiceiuri precum mâncatul dulciurilor, care poate duce la declanşarea diabetului la adulți? Încearcă să foloseşti un glucometru timp de 24 de ore. Pentru fiecare calibrare a glucometrului, înfige o lanțetă (ac) în deget şi pune o picătură de sânge pe o bandă de testare, care este citită de un dispozitiv portabil (glucometrul) pentru a-ți afişa numărul. Mulți diabetici de tipul 1 îşi înțeapă degetele de mai bine de patru ori pe zi.

Am început prin a folosi un glucometru OneTouch UltraMini®, unul dintre cele mai populare glucometre din Statele Unite, dar am renunțat la el după trei săptămâni. Era

atât de neregulat încât nu-mi venea să cred. Pentru fiecare calibrare, voiam să obțin două citiri la cinci puncte (miligrame pe decilitru [mg/dL] distanță una de alta şi apoi să introduc media lor în aparatul DexCom. Aceasta avea să minimalizeze posibilitatea de a folosi o eroare drept calibrare. Mă aşteptam ca procesul să presupună două sau trei înțepături, dar adesea erau necesare mai bine de 8 ace. DexCom recomandă calibrarea de două ori pe zi, dar eu aveam tendința să o fac de cel puțin trei ori pe zi (însemnând până la 24 de ace). Nu e distractiv dacă trebuie să îți foloseşti mâinile pentru orice.





Date	Totaluri	12A.M.	1A.M.	2A.M.	3A.M.	4A.M.	5A.M.	6A.M.	7A.M.	8A.M.	9A.M.	10A.M.	11A.M.	12P.M.	1P.M.	2P.M.	3P.M.	4P.M.	5P.M.	6P.M.
Nr. citiri	274	7	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	10	9	12	11	12	12	12	12
Medie	117	86	87	80	114	154	151	149	149	143	116	104	93	121	135	112	91	104	103	90

Totul, de la umiditate şi transpirație până la temperatură şi expunere la aer, poate da peste cap citirile. În cele din urmă, m-am bazat pe glucometrul WaveSense® Jazz, cel mai bun dispozitiv pe care l-am putut găsi, care regla în funcție de aceste variabile. A făcut ca numărul de înțepături pe

calibrare să ajungă de la mai mult de 8 la 2 sau 3. Recomand acest dispozitiv.

Dar să urmăresc nivelul de glucoză non-stop era doar o jumătate din puzzle.

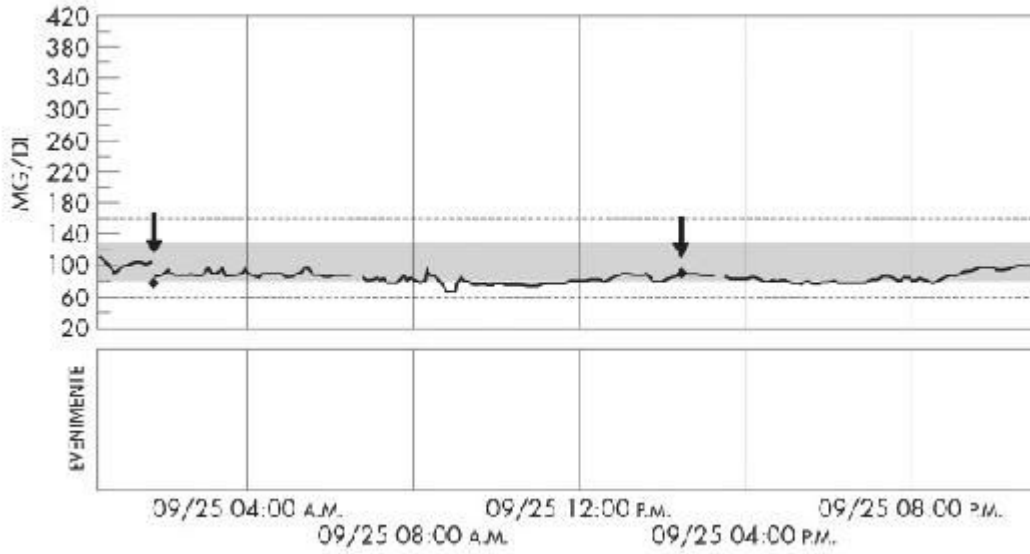
Am înregistrat tot ce mâncam şi cam tot ce făceam într-un jurnal Moleskine, lucruri pe care le-am transcris după aceea.

Iată ziua de 23 septembrie şi textul cu comentarii în paranteze drepte, care corespunde graficelor de pe pagina anterioară. Am folosit OneTouch aici, iar numele degetelor urmate de numere indică înțepături repetate pentru glucometru.

Miercuri, 23/09
12:22
Glucometru: [adesea îmi ştergeam mai multe degete cu alcool, aşteptam 30 de secunde, apoi treceam de la unul la altul cu mai multe lanțete]
Degetul mijlociu – 102
Inelarul – 88
Degetul mic – 94
Arătătorul – 95
1:42 – antricot 227 g
1:54 – 74 glucoză (MCG)
1:40-2:30 – 3 pahare de vin (Stag's Leap roşu)
2:13-2:30 – 200 g friptură
Somn
10:57 – Er 5 [asta a fost o eroare a glucometrului]
Degetul mic – 90 (expunere la aer 5 sec.)
Arătătorul – 96
Arătătorul –114 (acelaşi ac)
Degetul mijlociu – 93 (ac nou)
11:11 – 20 de migdale
11:16 – 67 glucoză
11:19 – 2 linguri de Athletic Greens + 2 g vit. C
Micul dejun – 11:37:
2 ouă omletă
4 linguriţe ulei de măsline
sos iute
11:56:
1 cană de spanac
133 g linte (primele leguminoase de pe 5.09, 18 zile)
12:10 – 2-2,5 linguri de unt de migdale cu ţelină
13:10 – 400 ml apă rece
13:54 – 40 de genuflexiuni
În afara razei 10 min [am lăsat receptorul pe o masă şi m-am plimbat]
14:35 – 128 DexCom → 94-96 glucoză
14:37 – Lipo-6 – 1 pastilă [un termogenic] + 2 g vit. C
15:50 – kombucha
Prânz – 16:06: carne de vită în sos iute-amărui cu vinete
16:46 – mate (20 g de zahăr)
19:09 – mate neîndulcit
19:25 – 15 migdale + 2 g vit. C
21:00 – a început antrenamentul
21:30 – s-a încheiat antrenamentul
21:35 – cantitate supergigantică de proteine (Odwalla)
22:00 – salată de alge (uriaşă)
22:15:
12-15 bucăţi de sashimi
50 g bol de orez
3 căni de ceai verde
23:05 – 300 AAL
23:33 – 50 de genuflexiuni

Compară graficul în zigzag al zilei de 23 septembrie de pe pagina 160 cu următorul grafic de pe 25 septembrie, care este aproape drept. Pe 25, am consumat în mod deliberat mese şi gustări bogate în grăsimi pentru testosteronul necesar înainte de sex (vezi „Maşina de sex”, pentru a şti cum să procedezi).

Este important de notat că, la ora 22:15, cu o seară în urmă (24 septembrie) am consumat două antricoate (200 de grame fiecare) cu garnitură de broccoli şi spanac, ceea ce explică stagnarea chiar înainte de micul dejun.



Vineri, 25.09
11:50 – 1 Lipo-6
12:10 – 91, 86, 95, 108 glucoză
12:30 – chiftele de vită Pranther hrănită cu iarbă cu pesto de nuci + ulei de măsline[133]
18:39:
4 nuci braziliene [135]
ulei de peşte/cod
2 linguri Athletic
21:29 – pui învelit în pancetta
23:00-00:00 – sex [poți vedea o uşoară creştere a glucozei din sânge, care se datorează parțial eliberării de glicogen. Am observat acest lucru şi în timpul exercițiilor anaerobe precum antrenamentul cu greutăți.]

[133] Dacă ajungi vreodată în Mill Valley, California, du-te la Small Shed Flatbreads şi comandă acest fel de mâncare. (n.aut.)

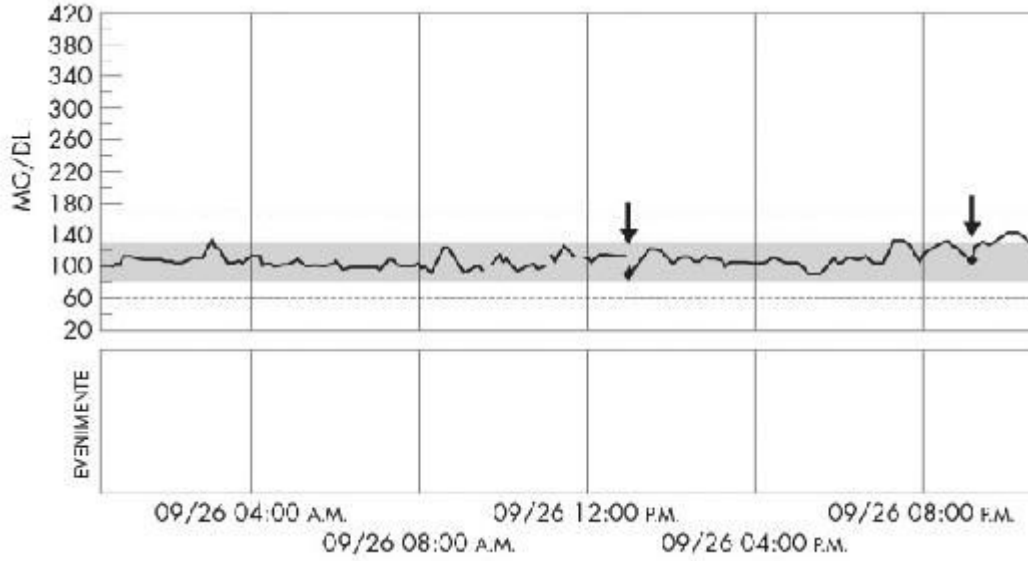
12:42 – salată Cobb[134] (uriaşă)
17:20 – 25 de migdale + 300 mg AAL
Greens
20:26 – LIBIDO URIAŞ restaurant Americano roşie Heirloom aperitive amestecate (măsline, porc, chiftele)

26 septembrie, într-o sâmbătă, şi ziua mea săptămânală de mâncat în exces, a produs un grafic neobişnuit de drept luând în considerare înfulecarea croissantelor cu ciocolată şi a altor bunătăți:

---

[135] Consumate din motive specifice, fără legătură cu dieta slabă în carbohidrați. Vezi capitolul „Maşina de sex”, pentru mai multe detalii. (n.aut.)

[134] Salata Cobb este foarte colorată, aşezată de obicei în multe straturi vertical, şi conține mai multe tipuri de salată (năsturel, andive, salată iceberg şi Romaine), ouă fierte, avocado, ceapă verde, piept de pui, bacon, roşii, brânză Roquefort şi dressing vinaigrette. Se pare că ar fi fost inventată în anii 1930, în restaurantul Brown Derby din Hollywood, primind numele proprietarului restaurantului, Robert Howard Cobb. (n.ed.)



Sâmbătă, 26.09
10:40-11:40 – sex
12:40:
4 nuci braziliene
2 bucăți de cod
1 pastilă de recuperare pentru glandele suprarenale, 3 pastile pentru ficat deshidratat [„ficat”]
12:50 – 1 cană de suc de portocale
13:03:
2 croissante cu ciocolată (3)
gheare de urs (1)
cafea cu scorțișoară (3)
13:13 – gata [uneori notam când terminam mesele, ca să știu durata]
13:44:
suc de morcovi
croissant cu migdale
15:45: – kombucha
16:08-16:35:
carne de vită în sos iute-amărui + vinete
¾ cană de orez brun
17:45:
20 de migdale
113 g de ficat
18:45 Kombucha cantitate gigantică de proteine Odwalla cu vanilie
19:30:
2 nuci braziliene
227 g salată de pui cu curry
181 g quinoa
AGG
+ 40 de extensii ale pieptului cu mini-benzi
22:04 – 1 pahar de vin roşu [am început să beau aici şi l-am sorbit]
22:45:
salată de spanac + aperitiv de scoici
23:00 – friptura măcelarului[136]

Cum este posibil un grafic atât de drept pe 26 septembrie, când am consumat atâtea porcării evidente? Câteva dintre trucuri au fost discutate la „Limitarea daunelor”, dar au

[136] Este vorba despre diafragmă, un muşchi cu o savoare aparte. (n.tr.)

existat alte tipare care s-au ivit de-a lungul săptămânilor de testare de când aveam implantul. Tipare pe care le poți folosi în avantajul tău.

Rezultatele

Setul de date, aşa mic cum a fost, mi-a permis să trag nişte concluzii personale preliminare pe care le-au putut imita şi alții. Iată câteva care merită luate în considerare:

NU CONTEAZĂ CÂND BAGI ÎN GURĂ. CONTEAZĂ CÂND AJUNGE ÎN CELULE.

Mâncarea nu ajunge în sânge nici pe departe atât de repede pe cât credeam.

Când mi-am implantat prima oară senzorul SEVEN, eram la fel de bezmetic ca o fetiță de 10 ani la aniversarea zilei de naştere şi verificam compulsiv valorile la fiecare cinci minute în timpul meselor. Am ajuns să greşesc tot. Glucoza din sânge mi-a ajuns la 200 în timpul sexului şi am crezut că gimnastica la orizontală fusese cea care o provocase, neluând în calcul farfuria enormă de sushi pe care o mâncasem cu două ore şi jumătate mai devreme. S-a datorat probabil în proporție mai mare de 80% celei din urmă.

S-a dovedit că alimentelor şi lichidelor le ia mult, mult mai mult decât mă aşteptam, pentru a ajunge în sânge. În majoritatea cazurilor, atingeam nivelul maxim la o oră şi jumătate, două ore şi jumătate după consumarea alimentelor, chiar şi în cazul iaurtului. Sucul de portocale atingea nivelul maxim la 40 de minute după ce era băut.

Aceasta are implicații serioase şi a făcut ca întregul experiment să merite bătaia de cap.

Te gândeşti cumva ca, înainte cu 20 de minute de a merge la sală, să mănânci rapid ceva frugal care să-ți dea energie? S-ar putea să nu fie utilă muşchilor tăi decât la o oră după sală. Soluția: mănâncă cu o oră mai devreme.

Crezi că un shake de proteine îți ajunge în muşchi în pauza prețioasă de 30 de minute de după antrenament? În cazul meu, dacă beam shake-ul „de după antrenament” după antrenament, nu îşi făcea efectul. Trebuia să îl beau înainte de antrenament şi apoi să iau o masă serioasă aproape imediat după antrenament. La o oră şi jumătate după

antrenament, aşa cum se sugerează în mod obişnuit, pur şi simplu nu ar face ca bunătăţile să ajungă la timp în muşchii mei.

SPORIREA CONŢINUTULUI DE GRĂSIMI ÎN TIMPUL MESELOR OPREŞTE SALTURILE GLUCOZEI MULT MAI MULT DECÂT PROTEINELE SLABE.

Cu cât mănânci mai multe grăsimi şi mai devreme la masă, cu atât mai mică este reacţia glicemică. Mănâncă grăsimi bune, de preferat ca aperitiv, înainte de antreu. Acum mănânc patru nuci braziliene şi o lingură de unt de migdale imediat după ce mă trezesc.

FRUCTOZA ARE UN EFECT PUTERNIC ŞI FOARTE EXTINS DE SCĂDERE A GLUCOZEI, DAR NU ÎNSEAMNĂ CĂ AR TREBUI SĂ O CONSUMI. GLUCOZA SCĂZUTĂ ÎN SÂNGE NU ÎNSEAMNĂ ÎNTOTDEAUNA MAI MULTĂ PIERDERE DE GRĂSIME.

Timp de o săptămână în care am testat aparatul SEVEN, am băut, primul lucru dimineaţa, 414 mililitri de suc de portocale ca punct de referinţă, în loc să mănânc pâine albă sau să iau glucoză. Odată ce mi-am stabilit reacţia specifică la 414 mililitri de suc de portocale de o marcă anume, am putut separa o variabilă (precum oţetul sau sucul de lămâie), măsurând astfel deviaţia de la reacţia pe care o aveam în mod obişnuit dimineaţa.

Sucul de portocale m-a ajutat să menţin valori medii mult mai scăzute de glucoză de-a lungul zilei.

Asta înseamnă că ar trebui să mănânci mai multă fructoză? Nu neapărat.

Cantitatea de grăsime pierdută a stagnat în momentul în care am introdus fructoza (cei 414 mililitri de suc de portocale), chiar dacă a creat o linie dreaptă plăcută în jurul punctului de 100 mg/dL[137]. În testele viitoare, mi-ar plăcea să văd dacă o cantitate mult mai mică de fructoză sub formă de fructe integrale, probabil fructe de pădure, ar putea fi folosită pentru a opri reacţia glucozei fără să stagneze reducerea grăsimii sau să determine acumularea grăsimii. Cred că aceasta ar fi limitată în mod ideal la o perioadă de 24 de ore, precum o zi de mâncat în exces, şi consumată cu 30 de minute înainte de una sau două dintre mesele cu cea mai

---

[137] Motivele sunt explicate la „Dieta săracă în carbohidraţi I”. (n.aut.)

mare SG, similar cu modul în care am folosit o cantitate *mică* de suc de portocale înainte de croissante, în data de 26 septembrie.

E uşor să rămâi fixat pe o măsurătoare, indiferent dacă e numărul de pe cântar sau numărul de pe glucometru. Dar, după cum îi place lui Warren Buffett, cel mai bogat investitor din lume, să sublinieze: nu e suficient doar să măsori lucrurile – trebuie să măsori ce contează.

Dacă scopul tău este reducerea grăsimii, procentele de grăsime corporală de dinainte şi de după determină succesul sau eşecul, nu măsurătorile de glucoză în sine. Fii atent la ce se întâmplă.

OŢETUL, ÎN CIUDA AŞTEPTĂRILOR, NU A SCĂZUT REACŢIA GLICEMICĂ. SUCUL DE LĂMÂIE, TOT ÎN CIUDA AŞTEPĂRILOR, A FĂCUT-O.

Există multe dovezi că oțetul scade indicele glicemic al unei mese cu mai bine de 25%. Prezintă la fel de multă încredere ca orice „regulă" alimentară.

Atât oțetul alb, cât şi oțetul din cidru de mere au fost folosite în lucrări de referință. Dar acidul acetic este acid acetic, aşa că orice fel de oțet de masă care are cel puțin 5% acid acetic ar trebui să funcționeze[138] dacă foloseşti cel puțin 20 de mililitri (1,5 linguri).

În tentativele pe care le-am avut, nici oțetul alb, nici oțetul balsamic nu au avut un efect de scădere a zahărului din sânge. Am băut chiar mai mult de 3 linguri de oțet înainte de mese ca un efort final disperat. Vremuri nefericite pentru stomac şi niciun beneficiu vizibil.

De ce niciun efect? Există câteva explicații posibile, dar cele mai probabile sunt: aveam nevoie de o doză mai mare sau oțetul nu afectează metabolismul fructozei şi nu îşi arată efectele într-o masă bogată în amidon. Aminteşte-ți că, din cauza problemelor de standardizare a meselor amestecate din viața reală, am folosit schimbările reacțiilor la sucul de portocale luat ca punct de referință.

Lămâia însă şi-a arătat meritele fără greş.

---

[138] Sau o porție din orice sos de masă neîndulcit care însumează echivalentul a 20 de mililitri de 5% acid acetic. (n.aut.)

Există povestioare şi website-uri din belşug care susțin că sucul de lămâie scade indicele glicemic. Nici eu, nici cercetătorii mei nu am putut găsi niciun studiu controlat care să prezinte dovezi ale efectului de scădere a IG pentru lămâie, lămâie verde sau acid citric. Cel mai apropiat era citratul, o sare sau un ester de acid citric în combinație cu alte lucruri precum calciul insolubil. În încercările mele personale, trei linguri de suc de lămâie proaspăt stors înainte de masă (nu cumpărat din magazin, cu conservanți şi aditivi artificiali) păreau să reducă nivelul maxim de zahăr din sânge cu aproximativ 10%.

SCOR**ŢIŞ**OARA, CHIAR **Ş**I ÎN DOZE MICI, ARE UN EFECT SUBSTAN**Ţ**IAL ASUPRA NIVELULUI DE GLUCOZ**Ă**.

Există suficiente dovezi că scorțişoara poate fi folosită pentru a reduce indicele glicemic al unei mese cu până la 29%. S-a arătat, de asemenea, că reduce colesterolul LDL şi trigliceridele în doze mari.

Efectul scorțişoarei asupra nivelului de glucoză pare să se datoreze, în parte, faptului că încetineşte rata la care mâncarea iese din stomac (golirea gastrică), având ca rezultat senzația mai rapidă de sațietate.

Am testat trei specii sub formă de pudră: scor**ţiş**oara de Ceylon (*Cinnamomum verum* sau *zeylanicum*, numită şi „adevărata scorțişoară”), scor**ţiş**oara Cassia (*Cinnamomum cassia* sau *aromaticum*) şi scor**ţiş**oara de Saigon (*Cinnamomum loureiroi*, cunoscută şi drept scorțişoara vietnameză).

Deşi în anumite cercuri de culturism se crede despre Cassia că este inferioară celei de Ceylon sau complet ineficace, are o reacție glicemică scăzută atât conform studiilor publicate, cât şi experienței mele. Asta e bine, din moment ce Cassia este cea care se găseşte cel mai des în cafenele şi restaurante, dacă ceri „scorțişoară”. Am descoperit că scorțişoara de Saigon este cea mai eficace, urmată de Cassia, aflată pe un loc doi apropiat, şi de cea de Ceylon, aflată pe un loc trei mult mai îndepărtat.

În ceea ce priveşte reducerea reacției glicemice, am descoperit că sunt eficace următoarele, având de la cel mai mare la cel mai mic efect:

1. 1. Cumpără scorţişoară proaspăt măcinată sau macin-o tu. Dacă ai, ca mine, un raft de condimente special pentru burlaci, care sunt vechi de trei ani, aruncă-le şi ia produse noi, proaspete. Polifenolii şi ingredientele active se degradează în timp şi prin expunerea la aer.

2. 2. Învaţă cum să identifici speciile. Din păcate, cei care ambalează pungile în SUA nu sunt obligați legal să specifice pe etichetă tipul de scorțișoară. Nu eşti sigur care bețe de „scorțișoară" sunt Cassia? Se vor rula din ambele părți, ca un pergament. Cea de Ceylon se va rula dintr-o parte, ca şi când ai rula un prosop de baie. Să distingi pudra e mai greu, din moment ce vârsta joacă un rol în asta, dar Cassia tinde să aibă o culoare roşie-brună mai închisă, iar scorțişoara de Ceylon o culoare cafenie mai deschisă.

3. 3. Nu folosi prea mult. E uşor să devii ahtiat după scorțișoară, dar există substanțe active care îți pot face rău dacă sunt consumate în exces. Cumarina, de exemplu, este un anticoagulant puternic şi anumite pungi de scorțişoară din Europa au o etichetă de avertisment din acest motiv. Nu folosi mai mult de patru grame pe zi. Eu folosesc puțin în cafea şi mă limitez la două-trei căni de cafea pe zi.

Repet, pe baza diagramelor de referință privind densitatea produselor la vrac, scorțişoara cântăreşte 0,56 grame pe centimetru cub, un centimetru cub = 0,2 lingurițe, astfel că sunt 2,8 grame de scorţişoară la fiecare linguriţă.

Aşadar, patru grame de scorțişoară = 4 împărțit la 2,8 sau cam o linguriță şi jumătate. Nu consuma mai mult pe zi.

MAI MULT DECÂT CALITATEA, CANTITATEA ŞI RAPIDITATEA CU CARE MĂNÂNCI DETERMINĂ REACŢIA GLICEMICĂ.

Chiar şi consumând numai proteine şi legume, puteam să-mi ridic glucoza până la 150 mg/dL fără prea mult efort. Ce-i drept, mănânc ca un câine lihnit. Într-un restaurant Whym

din Manhattan, un prieten m-a poreclit „Orca”, după ce m-a văzut înghiţind cu nonşalanţă o bucată de ton Ahi de mărimea unui pumn. Pentru el, era neobişnuit. Pentru mine, era singurul fel în care mâncasem vreodată: repede.

Cel mai uşor lucru pe care îl poţi face pentru a-ţi diminua creşterile bruşte ale glucozei este să te temperezi.

A trebuit să îmi termin metodic farfuria, împărţită în trei porţii, şi să mă antrenez să aştept cinci minute între aceste porţii, de obicei cu ajutorul unui ceai cu gheaţă şi al feliilor de lămâie. Ajută, de asemenea, să bei mai multă apă ca să fluidizezi digestia (sunt fantastic la asta), să mănânci porţii mai mici (nu sunt bun la asta) şi să mesteci mai mult (Orca e îngrozitor de nepricepută în ceea ce priveşte acest aspect).

Toate cele patru strategii ajută la reducerea cantităţii de mâncare care este digerată pe minut, ceea ce determină dimensiunea arcului tău de glucoză.

Două exemple din lumea reală:

1. 1. Matt Mullenweg, dezvoltator de top al platformei de blogging WordPress, a slăbit 8 kilograme printr-o singură schimbare: mestecarea fiecărei înghiţituri de 20 de ori. Numărul exact nu era important. Să aibă un număr precis a fost lucrul care l-a ajutat. Număratul l-a ajutat să se tempereze şi l-a făcut să conştientizeze mărimea porţiei, ceea ce a scăzut probabilitatea de a mânca în exces. Nu am răbdare să mestec aşa cum fac oamenii normali, dar Matt a avut.

2. 2. Femeile argentiniene sunt renumite pentru frumuseţea lor şi pentru că mănâncă porcării. În total, am petrecut circa doi ani în Buenos Aires şi se pare că dieta femeii argentieniene constă în nu mai mult de un cappuccino, fursecuri şi biscuiţi, un caramel super-dulce numit *dulce de leche*, îngheţată şi – la cină – carne şi salată cu o garnitură de paste. Este cumva vorba de o genetică fantastică? Nu cred. Câţiva prieteni au călătorit cu prietenele lor argentiniene slăbuţe care, odată ajunse în Statele Unite sau Europa, au pus imediat 4,5-9 kilograme. Motivul? Au

recunoscut chiar fetele: dimensiunea crescută a porțiilor şi viteza mai mare cu care mâncau. S-ar putea ca oamenii frumoşi din Buenos Aires să mănânce un spectru larg de calorii care sunt porcării, dar tind să o facă prin înghițituri mici şi într-o perioadă lungă de timp.

Încetineşte ritmul şi miroase trandafirii.
Alocă minimum 30 de minute pentru o masă.

PENTRU CEA MAI RAPIDĂ CALE DE A REDUCE GRĂSIMEA, REDU CREŞTERILE DE PESTE 100 ALE ZAHĂRULUI DIN SÂNGE LA NU MAI MULT DE DOUĂ ORI PE ZI.

Puteam să mențin pierderea rapidă de grăsime dacă nu depăşeam 100 mg/dL de mai mult de două ori pe zi. Cantitatea de grăsime pierdută era puțin mai mare atunci când rămâneam sub 90, dar devenea dificil de realizat dacă neglijam leguminoasele şi urmam o dietă mai degrabă ketogenică. Din comoditate şi de dragul socializării, prefer abordarea săracă în carbohidrați, dacă nu țin o dietă pentru a atinge un procent de sub 8% în grăsime corporală.

Regula de 100 mg/dL exclude ziua de mâncat în exces, când totul este permis. În zilele care nu sunt dedicate mâncatului excesiv, este contraproductiv şi se consideră trişare să foloseşti fructoza sau semiînfometarea pentru a rămâne sub 100 mg/dL.

Dar cum să te menții sub 100 mg/dL, dacă nu ai un implant în corp?

Urmează pur şi simplu câteva reguli simple bazate pe lucrări de referință şi pe observațiile mele, pe lângă principiile de bază ale dietei sărace în carbohidrați:

- • Mănâncă grăsimi în cantități decente la fiecare masă mai mare. Grăsimea saturată este în regulă în cazul în care carnea nu e tratată cu antibiotice şi hormoni.

- • Alocă măcar 30 de minute pentru prânz şi cină. Micul dejun poate fi mai mic şi astfel consumat mai rapid.
- • Fă experimente cu scorţişoara şi sucul de lămâie chiar înainte de a lua masa sau în timpul mesei.
- • Foloseşte tehnicile de la „Limitarea daunelor” pentru mâncatul în exces accidental şi planificat. Nu uita că tehnicile din respectivul capitol te vor ajuta să diminuezi daunele pentru circa 24 de ore, nu mai mult.

Instrumente şi trucuri

DexCom Seven Plus (www.dexcom.com) DexCom Seven Plus este senzorul permanent de glucoză pe care l-am folosit şi de care am abuzat. Este un implant care îți dă datele aproximative ale 288 de mostre de sânge din buricele degetelor pe zi. Mi s-a părut nemaipomenit, deşi nu sunt o persoană care suferă de diabet.

Glucometrul WaveSense Jazz (www.fourhourbody.com/jazz) Acesta este, ca ordin de mărime, cel mai bun glucometru pe care l-am găsit. Este mic, uşor de folosit şi incredibil de constant, din moment ce ia în calcul factorii de mediu şi rectifică în funcție de aceştia. Pentru cei care nu vor un implant, dar vor să aibă o idee practică asupra felului în care reacționează la alimente, reprezintă o opțiune grozavă.

Glucose Buddy (www.fourhourbody.com/app-glucose) Glucose Buddy este o aplicație gratuită pentru iPhone destinată diabeticilor, care îți permite să introduci manual şi să urmăreşti cifrele glucozei, consumul de carbohidrați, dozele de insulină şi activitățile.

Condimente & Ierburi de calitate Juliet Mae (www.julietmae.foodzie.com) Iată de unde poți cumpăra scorțişoara delicioasă Juliet Mae. I-am folosit mostrele, care

includ scorțișoară Cassia, scorțișoară de Ceylon şi de Saigon, pentru toate testele.

Vestă cu greutăţi reglabilă, scurtă, de 23 de kilograme, MiR (www.fourhourbody.com) Cele mai bune veste cu greutăți din domeniu. Pe asta aproape că am purtat-o la controlul de securitate de la aeroport. Dacă vrei un pat de puşcă în cap la vamă, este opțiunea perfectă.

Am văzut un înger în blocul de marmură şi am sculptat până când l-am eliberat.

– Michelangelo

ULTIMA SUTĂ DE METRI
Pierderea ultimelor 2-4,5 kilograme

M-am uitat în carnețelul meu şi am citit prima întrebare: „Care este prima greşeală pe care o fac culturiştii «naturali», care nu iau medicamente?”.

„Culturişti naturali?”, a râs John Romano. „Cea mai mare greşeală pe care o fac culturiştii «naturali» este să creadă că sunt naturali. Dacă mănânci 20 de bucăți de piept de pui pe zi, nu e natural. În cel mai bun caz pot să-i numesc «fără rețetă»”.

Şi aşa a început conversația noastră. Avea să fie un interviu distractiv.

Romano era familiarizat cu augmentarea fizică de mai bine de două decenii, ca editor-şef al revistei *Muscular Development*[139] *(MD)*. *MD* este acea revistă de masă care serveşte ca punct de intersecție între cercetarea publicată şi experimentare, în lumea nebună a culturismului. *MD* nu era îndeajuns pentru John, aşa că a plecat la un site numit RX Muscle, pentru a-şi extinde şi mai mult granițele.

---

[139] *Dezvoltarea musculară*. (n.ed.)

L-am contactat pentru a discuta despre detaliile legate de administrarea asistată de medicamente şi despre neadministrarea acestora, în vederea atingerii unui procent de grăsime corporală sub 10%, din moment ce el ţinuse sub observaţie mii de cobai şi rezultatele lor. John este o dovadă vie a descoperirilor sale: arată de parcă ar avea treizeci de ani, deşi tocmai a împlinit 50, lucru pe care îl pune pe seama antrenamentului rar de rezistenţă de mare intensitate (vezi „De la o manie la alta"), a unei diete simple şi a unui „minimum de medicamente adecvate".

Dieta pe care o urmează pentru a-şi reduce grăsimea şi cea pe care o prescrie concurenţilor este şi cea a partenerului său de afaceri, pe care îl vom întâlni mai târziu: Dave „Jumbo" Palumbo. Este un mijloc elegant şi eficace de a pierde ultimele 2-4,5 kilograme care opun rezistenţă oricărui alt lucru.

Meniul următor este pentru un bărbat de 91 de kilograme cu un procent de 10-12% de grăsime corporală, iar gramajul proteinelor (227 de grame pentru un bărbat de 91 de kilograme) ar trebui ajustat în plus sau în minus, cu 28 de grame pentru 4,5 kilograme de greutate corporală *săracă* (de exemplu, 198 de grame pentru 86 de kilograme, 255 de grame pentru 95 de kilograme), cu un minimum de consum la fiecare masă de 113 grame. Cu alte cuvinte, chiar dacă ai 45 de kilograme, nu vei scădea gramajul proteinelor sub 113 grame.

Pentru măsurare: o jumătate de cană de migdale înseamnă circa 60 de migdale, iar 227 de grame de proteine înseamnă aproximativ o cantitate care să-ţi încapă în pumn.

Iată dezavantajul: Una dintre aceste mese trebuie luat**ă** la fiecare trei ore (evident când e**ş**ti treaz) **ş**i trebuie s**ă m**ănânci în decurs de o or**ă** de la trezire **ş**i cu o or**ă** înainte de culcare. Foamea nu mai este cea care conduce consumul de mâncare. Recipientele de plastic sunt prietenele tale, iar ceasul este instructorul tău militar. Nu este permis să sari peste mese, aşa că, dacă e nevoie, cumpără angro şi pregăteşte mâncarea dinainte.

Dacă ai mai puţin de 68 de kilograme, foloseşte limita de jos a consumului de proteine, de 113 grame (sau 30 de

grame pentru shake-urile de proteine), şi mănâncă porţii mai mici pentru completări: un *sfert* de cană de nuci *sau* o lingură de unt de arahide *sau* o lingură de ulei de măsline extravirgin sau de ulei de macadamia.

Mănâncă una dintre aceste mese la fiecare trei ore:

Opţiunea 1: 50 de grame de izolat proteic din zer + jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide

Opţiunea 2: 227 de grame de peşte slab, alb, gătit (fără somon, macrou etc.) + jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide. Peştele acceptat include (dar nu se limitează la) ton slab, peşte alb, biban, somn, ştiucă, merlan şi cambulă.

Opţiunea 3: 227 de grame de curcan sau pui gătit + o jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide

Opţiunea 4: 227 de grame de proteine mai grase gătite: carne roşie (fleică), carne tocată, peşte gras sau carne macră de pasăre de curte + o lingură de ulei de măsline sau de ulei de macadamia

Opţiunea 5: cinci ouă întregi (cel mai uşor dacă sunt fierte tari)

Cantităţi nelimitate din următoarele sunt permise la fiecare masă:

spanac
sparanghel
varză de Bruxelles
varză kale
varză furajeră
rapini
broccoli şi alte legume crucifere

O lingură de ulei de măsline sau de ulei din nuci macadamia poate fi adăugată ca sos, dacă nu ai inclus în meniu jumătatea de cană de nuci sau cele două linguri de unt de arahide. La opţiunile de mese mai sărace în grăsimi, poţi face un sos de salată, folosind puţin mai mult ulei: două linguri de ulei de măsline sau de ulei de macadamia.

Porumbul, fasolea, roşiile sau morcovii nu sunt permise, dar o *masă* de trişat este încurajată la fiecare şapte-zece zile.

Simplu şi eficace.

CE ADAUGĂ CULTURIŞTII ŞI TU NU AR TREBUI SĂ FACI

Dieta de mai sus te poate aduce la un procent de grăsime corporală de 8% sau chiar mai puțin. E de la sine înțeles că există un punct în care beneficiile încep să scadă, când fiecare scădere suplimentară de 1% este mai dificilă decât procentul de 5% de dinainte.

Dacă antrenamentul şi dieta ajung să se împotmolească, cum de ajung culturiştii la mai puțin de 4% grăsime corporală subcutanată?

Într-un cuvânt: medicamentele.

Programul lui Romano de dinainte de concursuri, de pe pagina următoare, prezintă un culturist bine antrenat de 1,75 m, de 91-100 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală de 10-12%, care ajunge la 82-86 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală de 6-8% înaintea începerii regimului medicamentos. În ziua concursului, ar trebui să ajungă la 91-93 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală mai mic de 4%.

Aproape toate medicamentele enumerate pot avea efecte secundare grave în momentul în care faci abuz. Caută pe Google „Andreas Munzer autopsy” („Autopsia lui Andreas Munzer”) pentru a vedea ce se poate întâmpla când faci greşeli[140]. Nu încerca aşa ceva acasă.

„Asta este, în opinia mea, cea mai bună cale de a te pregăti”, spune Romano, „dar ai nevoie de răbdare, iar de obicei asta e mai greu de construit decât masa musculară. Antrenează-te extraordinar de intens (câte o parte a corpului pe zi, cinci zile pe săptămână) şi fă cardio (30-40 de minute pe zi). Continuă acest regim în timpul etapei de «dinainte de dietă». O să-ți doreşti să-ți micşorezi grăsimea corporală

---

[140] Munzer a adăugat multe alte medicamente care au contribuit probabil la cedarea organelor şi la moartea sa, inclusiv EPO, Cytadren şi diuretice. (n.aut.)

FOARTE mult cu o dietă fără carbohidraţi – sub 8%. Trebuie să menţii intensitatea şi exerciţiile cardio. Va dura probabil 10-12 săptămâni. Oricât de nebuneşte ar suna, vrei să distrugi o parte din muşchii pe care tocmai i-ai construit şi să te oboseşti până la epuizare.

Apoi adaugi sucul. Un Sustanon[141] la două zile, cu 75 de miligrame de trenbolon[142] (Tren), sau 200 de miligrame de Deca-durabolin[143] (Deca). Două UI de hormon de creştere (HC) în fiecare zi. Adaugă 75 de grame de carbohidraţi la primele tale trei mese. Bea 40 de grame de izolat proteic din zer înainte de culcare. Trezeşte-te peste patru ore şi mai bea 40 de grame. Redu exerciţiile cardio la 30 de minute, de patru ori pe săptămână, şi continuă să măreşti intensitatea antrenamentului.

---

[141] Sustanon 250 – Este un steroid injectabil sub formă de soluţie uleioasă. Conţine 4 esteri diferiţi ai testosteronului, care au un efect sinergetic. Acţionează încă de la prima administrare pe o perioadă lungă de timp. Esterii de propionat şi fenilpropionat sunt utilizaţi imediat, iar cei rămaşi sunt utilizaţi mai lent, rămânând activi în organism 2-3 săptămâni. (n.ed.)

[142] Trenbolon – Este un androgen puternic, cel mai puternic steroid anabolic injectabil folosit de un mare număr de persoane; este lipsit de activitate estrogenică. Efectul său androgenic puternic şi lipsa manifestărilor estrogene ajută la redarea unui aspect dur al muşchilor, o definire crescută, forţă, fără retenţia de apă. (n.ed.)

[143] Deca-durabolin – Este pe locul doi ca steroidul injectabil cel mai larg răspândit şi utilizat, după testosteron. Este un steroid anabolizant 19-nortestosteron (19-nor). Substanţa activă este nandrolonul, care este ataşat de un ester de decanoat, ceea ce îi încetineşte acţiunea, steroidul fiind eliberat lent în sânge. Este activ în corp 2-3 săptămâni, aşa că medical se administrează o dată la 2-3 săptămâni. Efectul anabolic puternic în asociere cu componenta androgenă neînsemnată favorizează o bună creştere a masei musculare şi a forţei, fără efecte secundare androgene sau estrogene pronunţate. Ca valoare, este mai anabolic decât testosteronul, dar cu o activitate androgenică mult mai mică (37 faţă de 100, cât este în cazul testosteronului). (n.ed.)

După opt săptămâni, treci de la Sustanon şi Tren la Equipoise[144] (EQ) – 150 de miligrame la două zile, şi Primo Depot, 400 de miligrame o dată pe săptămână. Măreşte HC-ul la 4 UI în fiecare zi. Redu treptat carbohidraţii până ajungi la zero, la sfârşitul primei săptămâni. Schimbă-ţi antrenamentul cu greutăţi mai uşoare şi mai multe repetări, dar tot de intensitate mare. Fă exerciţii cardio timp de 30 de minute pe zi, şase zile pe săptămână. Începe să exersezi posturile obligatorii timp de 30 de minute în fiecare seară. Lucrează la menţinerea fiecărei posturi timp de un minut.

Este la fel de anabolic ca şi testosteronul, dar are un raport androgen de două ori mai mic. Pus în aplicare, nu se câştigă la fel de multă masă musculară ca în cazul testosteronului (deşi creşterea forţei este similară). Se pare că poate creşte numărul celulelor roşii, într-o măsură mai mare decât majoritatea steroizilor. Este un constructor de masă musculară mai slab decât Deca-durabolinul, dar care promovează o forţă şi o vascularizare mai mare. Are o perioadă de înjumătăţire mare, şi probabil din cauza aceasta masa musculară se acumulează lent, dar este de calitate. Poate creşte foarte mult pofta de mâncare. (n.ed.)

După patru săptămâni, adaugă 100 de miligrame de Masteron[145] o dată la două zile, 100 de miligrame de Winstrol[146] (Winny) în fiecare zi, două Clenbuterol[147] (Clen) la fiecare patru ore, 25 de micrograme de T-3 în fiecare

---

144 Equipoise – După Trenbolon, este cel mai cunoscut steroid veterinar utilizat şi de oameni. Are un renume foarte bun, având caracteristici anabolice bune şi efecte secundare relativ mici. (n.ed.)

145 Masteron – Un steroid vechi, care a avut o revenire puternică la începutul anilor 2000. Este privit ca un steroid de calitate, blând, ideal pentru cei care nu vor să utilizeze cantităţi mari de injectabile. (n.ed.)

146 Winstrol – Alt steroid foarte cunoscut şi printre puţinii care există atat în formă injectabilă cât şi orală; este utilizat mai ales în combinaţie cu alţi steroizi. (n.ed.)

147 Clenbuterol – Cel mai cunoscut arzător de grăsimi din lumea steroizilor anabolizanţi. Cu toate acestea, nu este un steroid, aşa cum cred unii, ci un beta-2-agnost, un medicament pentru tratamentul astmului bronşic. (n.ed.)

dimineață și o capsulă de GHB[148] înainte de culcare. Crește timpul acordat posturilor la 30 de minute dimineața și 30 de minute seara. Poți menține aceasta pentru încă patru-șase săptămâni.

Cu două săptămâni înainte: Nu mai lua Clen. Adaugă 25 de micrograme de T-3 înainte de culcare. Scoate grăsimea din dietă.

Cu o săptămână înainte: Întoarce-te la Clen. Nu mai lua GH.

Cu trei zile înainte: Elimină sodiul, adaugă 50 de grame de carbohidrați la prima masă, nu mai face exerciții cardio, sporește consumul de apă la cel puțin 7,5 litri pe zi.

Cu două zile înainte: Ultima ședință de antrenament – întregul corp, multe repetări de mare intensitate. Adaugă 50 de grame de carbohidrați la primele două mese. Nu mai lua shake-ul de proteine de la miezul nopții.

Cu o zi înainte: Adaugă 75 de grame de carbohidrați la ultimele două mese. Nu mai bea apă mai târziu de ora 20 – doar mici guri după această oră, cât mai puține posibil. Nu mai lua Clen. Nu mai bea shake-ul înainte de culcare.

Vor exista câteva ajustări la acest sistem pe parcursul evoluției sale, deoarece fiecare persoană reacționează diferit. Dar asta ar trebui să îți ofere o platformă bună."

Estetica este ceva, terapeutica este cu totul altceva. Pentru a ne face o idee cu privire la cea din urmă, trebuie să învățăm de la Nelson Vergel.

NOȚIUNI ELEMENTARE DESPRE STEROIZI: REALITATE *VS* FICȚIUNE

---

[148] GHB – Acidul gama-hidroxi-butiric este o substanță foarte controversată folosită de către culturiști. I se mai spune și „drogul violului"; la origini un anestezic, se pare că are capacitatea de a stimula eliberarea hormonului de creștere, de aici și interesul culturiștilor pentru el. (n.ed.)

În 2001, Lee Brown, primarul oraşului Houston, a proclamat data de 13 septembrie ca fiind „Ziua Nelson Vergel”.

Diagnosticat cu HIV în 1987, Nelson şi-a dedicat viaţa avansării cercetărilor legate de HIV, atât pentru prevenire, cât şi pentru tratare. Timp de doi ani, a fost membru al Comitetului pentru Tulburări Metabolice al AIDS Clinical Trials Grup[149] (ACTG) din Washington, cea mai mare organizaţie de cercetare a HIV/SIDA din lume.

Este cunoscut pentru intervenţiile care au ajutat la salvarea multor vieţi şi la îmbunătăţirea altor mii.

Iată cum descrie rezultatele unei astfel de abordări, folosită personal:

Celulele mele CD8, care pot fi unul dintre cele mai importante barometre de longevitate pentru OCS [oameni cu SIDA], au ajuns de la 900 la 2.500 [pe milimetru pătrat] şi simptomele mi-au dispărut! Niciodată, în toată viaţa mea, nu mă mai simţisem sau nu arătasem mai bine, nici chiar când nu aveam HIV!

Jeff Taylor, care era diagnosticat cu HIV de mai bine de 25 de ani, în momentuul în care a început un tratament similar, avea doi plămâni intraţi în colaps şi îi mai rămăseseră doar două celule T. Şase săptămâni mai târziu, avea 300 de celule T. I-a salvat viaţa.

Tratamentul misterios nu era un nou cocteil antiviral. De fapt, nu era nou deloc.

Erau steroizi anabolizanţi. Mai precis, Nelson a folosit testosteronul cipionat şi Deca-Durabolin® (nandrolon decanoat), iar Jeff a folosit Anavar®[150] (oxandrolon).

---

[149] Grupul de Studii Clinice privind SIDA. (n.ed.)

[150] Anavar – Este unul din acei steroizi după care tânjesc atât începătorii, cât şi culturiştii experimentaţi. Având un preţ ridicat, în jurul său au fost create adevărate mituri, despre eficienţa şi lipsa efectelor secundare. Este un steroid foarte bun, dar nu steroidul suprem, cum e uneori prezentat. Mai mult, se falsifică foarte des. (n.ed.)

Acest lucru este derutant pentru majoritatea oamenilor. Nu se presupune că steroizii te ucid sau, cel puțin, cauzează cancer sau insuficiență hepatică?

Cum se poate să se fi descoperit că același oxandrolon pe care l-a folosit Jeff „era una dintre terapiile cele mai eficace din punct de vedere al costului și cea mai puțin toxică de până acum", pentru tratarea victimelor de sex masculin cu arsuri?

După ce a făcut o revizuire exhaustivă a lucrărilor de referință și a intervievat oameni de știință și consumatori actuali, Bryant Gumbel, gazda emisiunii *Real Sports with Bryant Gumbel*, a concluzionat următoarele, în 21 iunie 2005:

Așa cum este evidențiat în mod frecvent de către reprezentanții din toată țara, americanii, când vine vorba de medicamente, rareori aleg logica atunci când pot opta pentru isterie. Un astfel de caz: vâlva recentă creată de steroizi. Ca urmare a exceselor din media, a declarațiilor publice și plângerilor de la Washington, s-ar presupune că dovezile științifice care stabilesc riscul pentru sănătate al steroizilor sunt copleșitoare. Dar nu sunt. Dimpotrivă, când vine vorba de consumul de steroizi la adulții de sex masculin, dovezile nu dezvăluie practic prezența niciunui foc, în ciuda fumului.

E de la sine înțeles că această cumulare contravenea așteptărilor.

Ce sunt steroizii mai exact?

Știai că, din punct de vedere tehnic, anticoncepționalele sunt steroizi?

Acest lucru este adevărat și când vine vorba de injecțiile cu cortizon pe care jucătorul de baseball Curt Schilling, care va fi inclus în Hall of Fame, le-a folosit în World Series[151] din

[151] Campionatul profesionist al ligilor mari de baseball din America de Nord. (n.tr.)

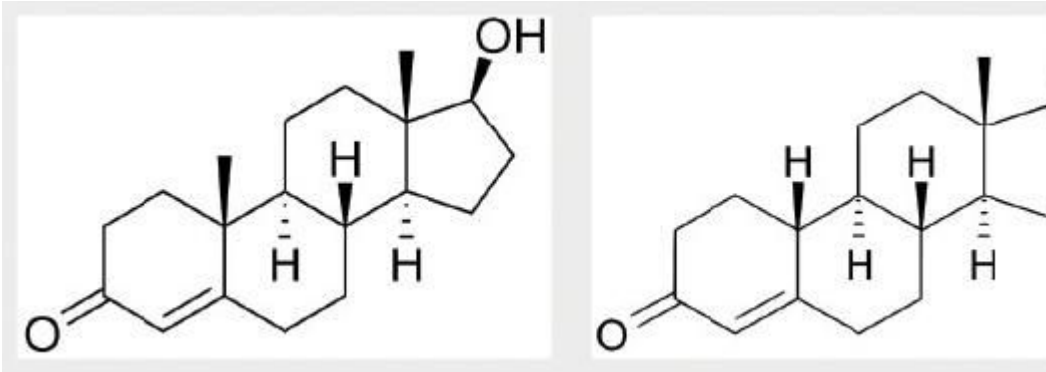
2004, aceleaşi injecţii antiinflamatoare pe care Andre Agassi le-a folosit la ultimul său U.S. Open[152].

Steroizii reprezintă o clasă de hormoni incredibil de vastă şi importantă şi există sute de variaţii în plante, ciuperci şi animale. Dacă ai elimina steroizii din corp, ai muri.

Termenul „steroid" este cel mai adesea folosit în media cu referire la steroizii androgenici-anabolizanţi (SAA), adesea numiţi steroizi anabolizanţi. Aceşti compuşi sunt variaţii ale hormonului testosteron sau sunt menite să imite efectele testosteronului.

Nandrolonul, de exemplu, este testosteron care a fost modificat chimic să minimalizeze conversia sa în estrogen sau DHT, schimbarea din urmă făcându-l mai puţin *androgenic* – adică va avea un efect mai puţin amplificator asupra trăsăturilor masculine secundare, cum ar fi creşterea părului (sau pierderea părului de pe scalp) ori îngroşarea corzilor vocale.

Iată mai jos o comparaţie în paralel între testosteronul normal şi cea mai populară formă din punct de vedere comercial a nandrolonului, Deca-durabolinul® („Deca"), cea pe care a folosit-o Nelson. Deca este, de asemenea, un SAA pe care se presupune că Barry Bonds şi Roger Clemens l-ar fi folosit.



Testosteron Nandrolon

[152] Turneu de tenis din Statele Unite care este al patrulea şi ultimul din turneul mondial de Mare Şlem. (n.tr.)

Am utilizat în mod legal, sub supraveghere medicală, steroizi anabolizanți şi alți agenți de creştere în doze mici, atât înainte, cât şi după operațiile la articulații. Mai mulți medici mi-au refăcut analizele de sânge la fiecare două-patru săptămâni, pentru a se asigura că nu apăruseră complicații. Aceste medicamente sunt special proiectate pentru a spori sinteza proteinelor; în cazul operațiilor mele, au fost moderate şi s-au folosit în mod corect instrumente potrivite.

Dacă încurajez consumul recreațional sau cosmetic fără supraveghere medicală sau prescrieri legale? Nu. Steroizii anabolizanți sunt substanțe controlate din clasa a III-a şi poți primi o sentință de până la trei ani de închisoare pentru posesie şi până la 10 ani de închisoare pentru trafic sau intenția de a face trafic.

Cred că hormonii masculini puternici ar trebui folosiți de către femei, adolescenți sau copii sănătoşi? Absolut deloc.

Cred că atleții ar trebui descalificați dacă încalcă regulile sportului lor? Cu siguranță. Dar ştiința nu ar trebui alterată. Acestea sunt medicamente de valoare cu aplicații reale.

Doza creează otrava

Iată un scurt exemplu de efecte secundare bine documentate, oferite de National Institutes of Health:

- • Umflarea ochilor, feței, buzelor, limbii sau a gâtului
- • Respirație şuierătoare sau îngreunată
- • Palpitații
- • Hiperventilație
- • Piele rece, umedă
- • Țiuit în urechi
- • Pierderea auzului
- • Vomă cu sânge
- • Scaun cu sânge de un roşu-deschis

Această listă ar trebui să te sperie.

Ar trebui să te sperie pentru că acestea nu sunt efectele secundare ale steroizilor anabolizanți. Sunt efectele secundare comune ale aspirinei.

Prima regulă pentru administrarea medicamentelor: nu există niciun medicament sigur

Anumite medicamente sunt mai sigure decât altele, dar aproape orice te va omorî într-o doză suficient de mare. Doza creează otrava.

Nu uita niciodată asta şi nu confunda efectele consumului moderat cu cele ale abuzului.

Există o diferență între un singur ciclu de 8-12 săptămâni de testosteron injectabil, în doză mică, pentru operație, pe de o parte, şi, pe de altă parte, megadozele fără rotație de steroid oral Anadrol-50[153]® pentru culturismul de elită. Este diferența dintre o aspirină pentru copii (75-85 de miligrame) şi o jumătate de flacon de aspirină. Există o diferență între a bea un pahar cu vin înainte de culcare şi a bea câtevva sticle, până te trezeşti la terapie intensivă.

Senzaționalul este mai comun decât adevărata ştiință, dar cele două nu sunt acelaşi lucru.

Instrumente şi trucuri

RXMuscle cu John Romano şi Dave Palumbo (www.rxmuscle.com) Dacă ai întrebări privind medicamentele, nu mă întreba pe mine. Nu sunt nici medic, nici expert. John Romano şi Dave Palumbo, pe de altă parte, sunt de decenii în lumea culturismului profesionist şi a îmbunătățirii fizice. Amândoi au văzut cele mai bune şi cele mai proaste rezultate în războiul chimic atletic. RXMuscle este locul unde le poți pune profesioniştilor întrebări legate

---

[153] Anadrol 50 – Este unul dintre cei mai puternici şi mai eficienți steroizi orali. Dar şi unul dintre cei mai periculoşi. Nu furnizează o creştere musculară calitativă, ci cantitativă. Unul dintre avantajele lui constă în lubrifierea încheieturilor, datorită retenției de apă. (n.ed.)

de SAA şi alte medicamente de îmbunătățire a performanței (MÎP).

DVD *Bigger, Stronger, Faster* (*Mai mare, mai puternic, mai rapid*) (www.fourhourbody.com/bigger) De la producătorii filmului *Cântec pentru un masacru*[154] şi *Fahrenheit 9/11*, acest documentar extraordinar explorează consumul de steroizi în cea mai mare, mai puternică şi mai rapidă țară din lume: America. Personajele variază de la Carl Lewis şi diverşi medici la Louis Simmons de la Westside Barbell. Are o evaluare pozitivă uluitoare de 96% pe RottenTomatoes.com.

Medibolics (www.medibolics.com) Acest site, publicat de Michael Mooney, oferă o bogăție de informații privind consumul medical al steroizilor anabolizanți, al hormonului de creştere şi a suplimentării neortodoxe pentru prevenirea pierderii de țesut slab la persoane cu boli care afectează masa musculară, inclusiv HIV.

Anabolics (Anabolice), ediția a 9-a. (www.fourhourbody.com/anabolics) La nivel mondial, această carte de 800 de pagini este cel mai bine vândut ghid de referință pentru anabolice. Cuprinde: recenzii pentru aproape 200 de compuşi farmaceutici, explicații detaliate ale riscurilor reale ale anabolicelor, strategii de prevenire şi reducere a leziunilor, rotația steroizilor şi secțiuni de grupare a medicamentelor, pentru a scoate ghicitul din alcătuirea ciclului, şi aproximativ 3.000 de fotografii ale produselor medicamentoase legitime, contrafăcute şi ilegale.

ACUMULAREA MASEI MUSCULARE

---

[154] *Bowling for Columbine*, în original, film din 2002, în regia lui Michael Moore. (n.ed.)

Sunt propriul meu experiment. Sunt propria mea operă de artă.

– Madonna

Spatele este pentru cei care ridică greutăți ceea ce sunt bicepşii pentru culturişti.

– Dr. Randall J. Strossen, editor al revistei MILO

CUM SĂ OBȚII POSTERIORUL PERFECT (SAU PIERDEREA A PESTE 45 DE KILOGRAME)

Acest capitol îi va învăța atât pe bărbați, cât şi pe femei cum să construiască un lanț posterior suprauman, care include toți muşchii de la baza craniului până la tendonul lui Ahile.

În timpul procesului, femeile vor fi învățate, de asemenea, cum să-şi construiască un fund perfect şi să piardă cantități considerabile de grăsime.

Pentru un maxim de forță şi de sex-appeal într-un timp minim, lanțul posterior este cel asupra căruia ar trebui să te concentrezi.

Pariul

„Am făcut un pariu."

Tracy Reifkind s-a dus la serviciu în acea seară aşteptându-se la o tură normală. Dar şase dintre colegele ei atinseseră greutatea critică şi făcuseră un pariu. Fiecare pusese câte 100 de dolari, iar cei 600 de dolari aveau să meargă la cea care pierdea cea mai mare cantitate de grăsime corporală în decursul a 12 săptămâni. Tracy a fost norocosul număr şapte, ridicând miza la 700 de dolari.

Era un moment prielnic.

Tracy fusese un copil dolofan pe vremea când copiii nu erau dolofani. Continuase să ia în greutate de-a lungul vieții şi ajunsese să cântărească 111 kilograme la vârsta de 41 de ani. Se resemnase să aibă o soartă sumbră: nu avea să se bucure niciodată de anumite lucruri de bază, cum ar fi să

poarte un maiou. Asta fusese mâna cu care se alesese când fuseseră împărțite cărțile.

Dar greutatea îi crea probleme de sănătate. Devenise un bucătar gastronom care visa să viziteze Italia, iar această călătorie – aproape la îndemână – era compromisă acum din cauza obezității. Avea probleme gastrointestinale care făceau călătoriile imposibile.

„Tot ce era în neregulă cu mine avea de-a face cu faptul că eram grasă. În fiecare zi simțeam că scap ca prin urechile acului. Nu voiam să merg la doctor pentru că nu voiam să aflu că sunt prediabetică sau că am o boală cardiacă. Îmi plăcea pur şi simplu să mănânc şi nu eram pregătită să mă opresc. Evident că ştiam ce trebuie să fac. Dar pariul acela, evenimentul cu pricina, mi-au dat motivul şi momentul prielnic."

Tracy a reacționat bine la provocări. Cumva avea încredere că va câştiga. Adevărata întrebare era: cum?

Răspunsul a venit, surprinzător, de la bărbații puternici.

Brațele lui Michelle Obama

Tracy a rămas uimită când s-a uitat în oglinda din cabina de probă din San Jose. Şi-a tras pe ea noua pereche de blugi şi s-a întors. Apoi s-a întors din nou. Indiferent de câte ori se învârtea, imaginea nu avea sens.

„Ce? Asta sunt eu?!” A văzut nişte braţe pe care nu le văzuse niciodată. Şi purta un maiou!

Tracy Reifkind slăbise mai mult de 45 de kilograme (20 de kilograme de grăsime în primele 12 săptămâni) şi câştigase pariul. Dar cifrele în sine nu făceau dreptate noului fizic: această mamă a doi copii dintr-o familie cu două venituri arăta cu 10 ani mai tânără la cele 58,78 de kilograme.

Secretul nu a constat în şedinţe de aerobic maraton, nici în restricţie calorică severă. A constat în balansarea cu kettlebell-ul[155] rusesc, de două ori pe săptămână, cu o medie de 15-20 de minute. Durata şedinţei de vârf a fost de 35 de minute.

---

[155] O greutate în formă de minge, prevăzută cu mâner. Este un accesoriu extrem de eficient pentru un antrenament funcţional, în care vrei să antrenezi tot corpul: dezvoltă forţa totală, dar în acelaşi timp e şi un antrenament cardio-vascular foarte bun; de asemenea, îmbunătăţeşte postura, datorită extensiei toracice. (n.ed.)

Kettlebell-urile i-au fost prezentate de soțul său, Mark Reifkind, fost antrenor al echipei naționale de powerlifting, care concurase, de asemenea, împotriva lui Kurt Thomas la probele de gimnastică de la Olimpiadă.

„Orice femeie vrea brațele lui Michelle Obama. Adevărul este că le poți avea, cum poți avea şi un nou corp, în patru săptămâni. Balansarea cu două mâini este piatra prețioasă. Dacă ai putea face o singură mişcare pentru tot restul vieții, fă balansarea cu un kettlebell."

Sunt 100% de acord cu Tracy, deşi calea care m-a dus pe mine la balansare a fost destul de diferită.

În 1999, făceam excursii de trei ori pe săptămână de la Princeton la Philadelphia, unde mă antrenam la o sală numită Maxercise. Pentru antrenamentul de 45 de minute care justifica această călătorie, făceam naveta mai bine de două ore. Steve Maxwell, proprietarul Maxercise, a fost medaliat cu aur de şase ori la jiu-jitsu brazilian în cadrul competițiilor panamericane (două campionate mondiale au urmat mai târziu) şi avea un master în ştiința educației fizice. Clienții săi variau de la FBI şi Serviciile Secrete până la jucătorii echipelor Phillies şi Dodgers. Se concentra numai pe

obținerea rezultatelor măsurabile. Dacă ceva nu funcționa, nu dura mult cu Maxwell.

Corp la comandă: Tracy şi-a înlăturat curbele pe care nu le voia şi şi-a conturat curbele pe care le dorea. Observă kettlebell-urile, care arată ca nişte ghiulele cu mâner, aliniate lângă perete.

Am văzut prima oară kettlebell-urile într-o seară rece de iarnă, în camera de tortură de la etajul al doilea al Maxercise. Erau, în general, rezervate pentru luptători şi bărbați care aspirau să fie puternici. Majoritatea mişcărilor de viteză mare cu kettlebell-ul, precum „smulgerea”[156], considerate standard pentru programele de antrenament, nu se potriveau bine cu umerii mei suferinzi. Am renunțat la kettlebell după două şedințe.

Abia şase ani mai târziu, am realizat cât de simple pot fi kettlebell-urile. O mişcare: balansarea.

De la jiu-jitsu în Noua Zeelandă: balansarea cu kettlebell-ul

Cu mult timp înainte să o întâlnesc pe Tracy, l-am cunoscut pe „Kiwi” în Buenos Aires, Argentina.

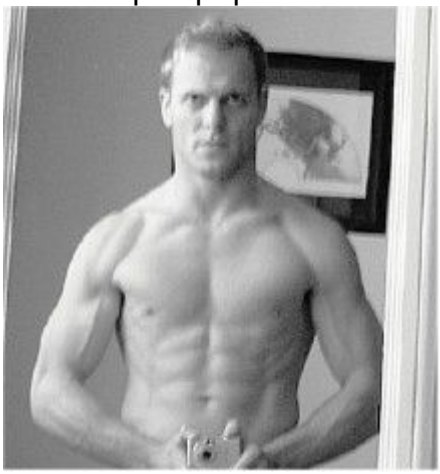
---

[156] Şi mai bine, kettlebell-urile sunt cântărite în „puduri” ruseşti. (n.aut.) [Pudul este o unitate rusească de măsură pentru greutăți, egală cu 16,38 kilograme – n.tr.]

La începutul anului 2006, se întâmpla să ia lecții private de spaniolă în aceeaşi cafenea unde îmi terminam manuscrisul pentru *4 ore – Săptămâna de lucru* şi am devenit repede prieteni apropiați. Jucase rugby la nivel de elită în Noua Zeelandă şi am aflat curând că era la fel de mândru să îşi aplice studiile universitare cu licență în fiziologia sportului pentru a perfecționa posteriorul feminin.

Mi-a spus povestea în timp ce beam o sticlă de Catena Malbec. Obsesia lui a început în momentul în care a văzut într-un club din Brazilia o dansatoare profesionistă de samba care echilibra shoturi de tequila deasupra fiecărei fese. Plângându-se de lipsa unor scene similare în propria țară, s-a aventurat într-o misiune de a descoperi cele mai bune exerciții pentru crearea unor fese demne de shoturile cu tequila.

În 2000, îşi rafinase abordarea unei ştiințe. În patru săptămâni, şi-a ajutat prietena de atunci, de etnie chineză, cu un profil care semăna cu o placă de surf, să fie votată una dintre cele mai sexy 10 fete din 39.000 de studente de la Universitatea din Auckland. Timpul total: patru săptămâni. Alte studente o întrebau neîncetat cum îşi ridicase muşchii fesieri atât de sus deasupra popliteelor[157].



Minimalismul balansării.

[157] Popliteu – (despre muşchi, artere, nervi) situat în porțiunea posterioară a genunchiului, opusă rotulei. (n.ed.)

În cazul în care Kiwi ar fi putut răspunde pentru ea, ar fi spus: „Adaugă repetări şi greutăţi balansărilor”.

În 2005, fiindu-mi din nou stârnit interesul pentru kettlebell-uri, m-am întors în Statele Unite din Argentina şi am cumpărat un kettlebell de 24 de kilograme. Nu am făcut nimic în plus în afară de un set de 75 de balansări la o oră după un mic dejun uşor, bogat în proteine, de două ori pe săptămână, lunea şi vinerea. La început, nu puteam încheia 75 de repetări consecutive, aşa că făceam seturi multiple, cu 60 de secunde între ele, până când adunam 75.

Timpul meu total de balansare pentru toată săptămâna era de 10-20 de minute. Nu încercam să balansez shoturi de tequila pe fese. Voiam pătrăţele. În şase săptămâni, ajunsesem la procentul cel mai scăzut de grăsime corporală din 1999.

Programul meu săptămânal de antrenament era atât de uşor încât putea fi luat în râs de standardele convenţionale. Făceam şi băi de gheaţă (două pungi de gheaţă cumpărate de la o benzinărie) de 10-20 de minute, lunea, miercurea şi vinerea.

ZIUA 1 (LUNI)

- • Balansări cu kettlebell (24 de kilograme) cu multe repetări până la cel puţin 75 rep (în cele din urmă, am ajuns la peste 150 rep într-un singur set)
- • Abdomene miotatice[158] lente (în capitolul următor), cu greutatea maximă x 10-15 rep lente

ZIUA 2 (MIERCURI)

Am alternat aceste două exerciţii, făcând un total de 3 seturi x 5 rep fiecare. Am făcut pauză de două minute între toate seturile, având, prin urmare, cel puţin patru minute între repetările aceluiaşi tip de exerciţiu (de exemplu, presă cu

---

[158] Miotatic – Care se raportează la întinderea unui muşchi. (n.ed.)

gantere, pauză două minute, ramat, pauză două minute, presă cu gantere etc.):

- • Banca de forță înclinată izolateralăcu gantere
- • Ramat din aplecat „Yates” cu bară EZ[159] (prindere cu palmele în sus şi îndoire din talie la circa 20-30 de grade)

Apoi:

- • Flexii cu priză inversă folosind o bară groasă cu diametrul dublu față de bara olimpică standard (eu pun plăci pe o bară de metal pe care am cumpărat-o de la Home Depot, prinse cu cleme de prindere de 5 dolari): 2 seturi a câte 6 rep, pauză de trei minute între seturi

ZIUA 3 (VINERI)

- • Balansări cu kettlebell (24 de kilograme) cu multe repetări, cu un minimum de 75 rep
- • Abdomene miotatice lente (în capitolul următor) cu greutatea maximă x 12-15 rep
- • La două săptămâni: balansări cu kettlebell cu o singură mână, cu minimum 25 de rep pe fiecare parte

Ar trebui să adaug că am fost delăsător, adesea adăugând în plus una-trei zile de odihnă între şedințe. Nu a contat. Volumul de antrenament necesar pentru schimbări notabile era mai scăzut decât am crezut vreodată că e posibil.

---

[159] Bară EZ – Bara are o formă uşor curbată în forma literei W. Multe persoane o preferă în locul celei drepte, deoarece solicită mai puțin încheieturile şi îți permite să te concentrezi mai bine asupra bicepşilor. (n.ed.)

Deşi am adăugat câteva exerciții în plus din alte motive, cel mai important dintre exerciții – balansarea kettlebell-ului cu ambele mâini – este tot ce ai nevoie pentru schimbări radicale. Iată câteva reguli orientative (mai multe mai târziu):

- • Stai cu picioarele depărtate la 15-30 de centimetri în afara lățimii umerilor, cu fiecare picior îndreptat în exterior la circa 30 de grade. Dacă degetele îndreptate în față ar fi ora 12 pe un ceas, piciorul tău stâng ar arăta spre ora 10 sau ora 11, iar dreptul ar arăta spre ora 13 sau ora 14.
- • Menține-ți umerii traşi în spate (retraşi) şi în jos pentru a evita rotunjirea spatelui.
- • Mişcarea de coborâre (balansare în spate) este o mişcare similară cu lăsarea pe spate în scaun, nu o mişcare de lăsare pe vine.
- • Sub nicio formă nu-ți aduce umerii în fața genunchilor.
- • Imaginează-ți că strângi o monedă între fese când îți împingi şoldurile în față. Ar trebui să fie o împingere cu forță şi să fie imposibil să îți încordezi fundul şi mai mult. În cazul în care capul câinelui şi-ar găsi de lucru pe-acolo, ar însemna că „s-a dat stingerea” pentru Rex.

Doza minimă eficientă – cum să pierzi 3% de grăsime corporală într-o oră pe lună

Fleur B. nu trebuia să slăbească la fel de mult ca Tracy.

Fleur, la fel ca mulți oameni, pur şi simplu nu putea să dea jos acele ultime kilograme de grăsime în plus, indiferent cât de tare încerca. Ajunsese într-un impas.

Dacă alerga câțiva kilometri de trei ori pe săptămână, nu avea niciun efect: „Ca urmare a multelor exerciții fizice pe care le fac, rezultatele ar trebui să fie mult mai bune”. Era, totuşi, împotriva dietelor rapide şi voia să îşi păstreze rotunjimile la care ținea.

Cum să treacă peste ultima etapă a procesului de reducere a grăsimii?

Fleur era în mare măsură dependentă de pâine prin cultură (cea europeană) şi dependentă de muncă prin pregătirea profesională (jurnalistă). Intenționat am convenit să se aştepte că va fi dificil şi că va trebui să-şi propună să exercite un autocontrol extrem în primele două săptămâni, până aveau să îi dispară poftele. Astfel, avea parte de o dublă încurajare dacă, după primele 72 de ore, va vedea că nu e atât de dificil. Să te aştepți că lucrurile vor fi uşoare nu are ca rezultat decât dezamăgirea şi renunțarea la cel mai mic obstacol. Dacă te pregăteşti pentru provocări masive şi nu apar astfel de provocări, va fi o surpriză plăcută. Te încurajează să fii şi mai hotărât în ceea ce priveşte schimbările.

Brațele lui Michelle Obama: Tracy, cu peste 45 de kilograme mai slabă, demonstrând o formă perfectă în balansarea în jos a kettlebell-ului.

Ține minte: reconstrucția corpului depinde mai mult de schimbarea comportamentală (reciteşte „De la fotografii la frică”, dacă e nevoie) decât de memorarea listei corecte de instrucțiuni.

Am propus un test de patru săptămâni concentrat pe balansare şi modificări dietetice minuscule, cu care Fleur a fost de acord.

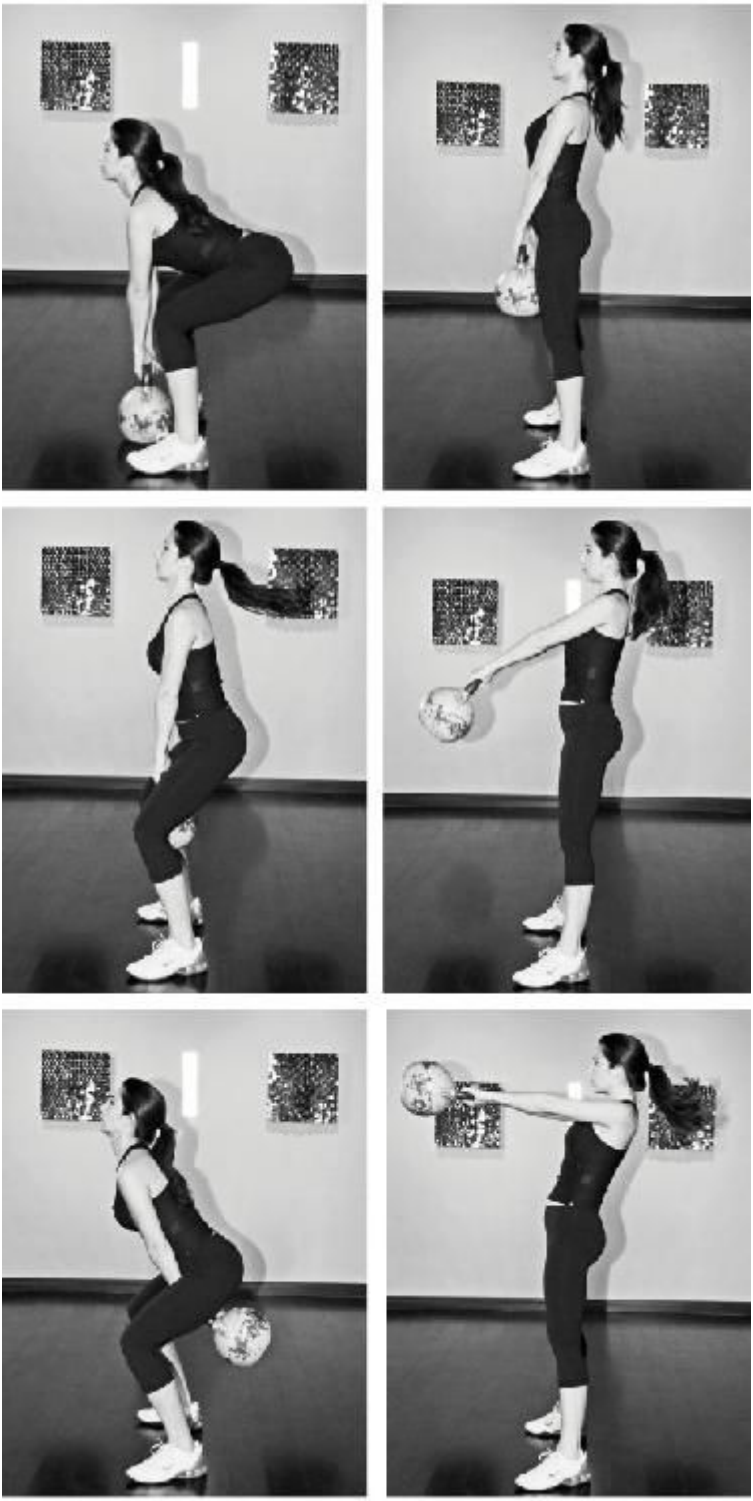
1. 1. Şi-a schimbat micul dejun cu o masă bogată în proteine (cel puțin 30% proteine) conform dietei sărace în carbohidrați. Preferatul ei: spanac, fasole neagră şi albuşuri de ou (o treime de cutie de albuşuri lichide de ou de la Eggology), cu fulgi de ardei iute.
2. 2. De trei ori pe săptămână (luni, miercuri, vineri) executa un şir simplu de trei exerciții înainte de micul dejun, toate fiind ilustrate în următoarele câteva pagini.

Un set: 20 de poduri cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea muşchilor fesieri
Un set: 15 întinderi în spate ale piciorului cu sprijin pe genunchi, câte un set pentru fiecare parte
Un set: 50 de balansări cu kettlebell (pentru tine: începe cu o greutate care îți permite să faci 20 de repetări perfecte, dar nu mai mult de 30. Cu alte cuvinte, începe cu o greutate nu mai mică de 9 kilograme, cu care te poți obişnui.)

Atât. Totalul exercițiilor fizice recomandate: circa 5 minute pe şedință x 3 şedințe = 15 minute pe săptămână. O oră de-a lungul unei luni.

Măsurătorile lui Fleur de dinainte şi de după au fost realizate la un interval de cinci săptămâni deoarece călătorea. Chiar dacă mărim timpul total estimat al exercițiilor fizice la 75 de minute, rezultatele sunt impresionante.

BALANSAREA CU KETTLEBELL-UL



Odată ce ajungi la înălțimea potrivită (ultima fotografie), fiecare repetare presupune alternarea între ultimele două fotografii.

ÎNAINTE ŞI DUPĂ

Greutate totală: 63 kg → 61,5 kg

% grăsime corporală: 21,1% (13,30 kg) → 18% (11,10 kg – aproape jumătate de kilogram de grăsime pierdută pe săptămână)

Grosimea stratului de grăsime de pe coapse: 10,4 mm → 10,2 mm

Grosimea stratului de grăsime de pe triceps: 9,7 mm → 7,7 mm

Grosimea stratului de grăsime de pe talie: 7,0 mm → 4,1 mm

ÎNVĂŢAREA BALANSĂRII

Cea mai uşoară cale de a învăța balansarea se bazează pe o metodă dezvoltată de Zar Horton:

1. Deadlifturi atinge-şi-ridică de la Punctul A (trei seturi a câte cinci repetări)

Stai în picioare cu kettlebell-ul situat la mijlocul distanței dintre ele. Apleacă-te şi fă deadlifturi (capul ridicat, privirea drept în față), mai întâi încet, apoi în maniera „atinge-şi-ridică”, ridicând brusc kettlebell-ul imediat ce atinge podeaua. Este important să atingi mereu acelaşi loc de pe podea. Acest punct dintre tălpile tale este punctul A.

Sugerez cu tărie să faci acest lucru stând cu fața la perete şi cu degetele la circa 15 centimetri distanță de el. Asta te va forța să îți ții capul ridicat şi să foloseşti mişcarea corectă de deadlift: arcuire din şolduri şi aşezare, în loc să te laşi pe vine. Încearcă să îndoi cât mai puțin glezna sau deloc.

2. Deadlifturi atinge-şi-ridică de la Punctul B (trei seturi a câte cinci repetări)

Repetă mişcarea de deadlift atinge-şi-ridică de mai sus, dar foloseşte punctul B: pune kettlebell-ul pe podea între picioare, dar de data asta mai în spate, astfel încât faţa kettlebell-ului să se afle în spatele călcâielor. Trebuie să aduci kettlebell-ul exact în acelaşi punct de fiecare dată:

Acum, când te ridici şi îţi împingi brusc şoldurile în faţă (gândeşte-te la „şolduri violente"), ridicarea unghiulară a kettlebell-ului îi va da o balansare asemănătoare cu a pendulului.

3. Balansări de la Punctul C (începe cu seturi de 10)

Acum pune kettlebell-ul înapoi în punctul A şi urmăreşte fotografiile cu Marie de pe pagina 188. Ridică kettlebell-ul de pe podea, începe o mică balansare prin a „te aşeza" mai întâi cu şoldurile şi apoi a te împinge în faţă şi fă mişcarea mai amplă, menţinându-ţi totodată echilibrul.

Concentrează-te tot timpul pe aducerea kettlebell-ului înapoi la punctul C, care este în aer, în spatele popliteelor (partea din spate a picioarelor) şi chiar sub fese, după cum se vede în fotografia 5.

Asta e: faci balansarea kettlebell-ului cu ambele mâini.

Poduri cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea muşchilor fesieri. Ridică-ți degetele de la picioare în timp ce te lansezi de pe călcâie.
Întinderi în spate ale piciorului cu sprijin pe genunchi cu întinderea mâinii drepte şi a piciorului stâng. Alternează cu mâna stângă şi piciorul drept.

Rezultatul cifrelor obținute de Fleur demonstrează diferența dintre greutatea de pe cântar – un instrument prost care îți spune puține – şi procentul de grăsime corporală sau panglica de măsurat. Nu neglija să incluzi cel puțin una dintre cele din urmă în trusa ta de instrumente de măsurat.

Cele 75 de minute de exerciții au avut câteva efecte importante asupra fizicului lui Fleur, care au mers dincolo de reducerea grăsimii şi obținerea unui posterior perfect.

Cel mai important, i-a îndreptat cifoza (din grecescul *kyphos*, însemnând „cocoaşă”), o problemă de ținută comună milioanelor de utilizatori de computere. Din cauza muncii de birou şi a dezechilibrului muscular, înainte să înceapă programul, avea umerii lăsați în față şi cocoaşă. Cinci săptămâni mai târziu, stătea şi mergea cu umerii traşi în spate, ceea ce lăsa atât impresia unei cutii toracice mai mici, cât şi a unor sâni mai mari. O postură bună este atrăgătoare.

Iată primul e-mail pe care mi l-a trimis Fleur, prezentat pe larg:

Bună,

Fac bine... mult mai bine decât mi-aş fi putut imagina...

Există câteva lucruri pe care le-am observat cu privire la dietă care cred că te vor interesa.

În primul rând, nu îmi pot imagina de ce spui că nu trebuie să fie distractivă? O ador!... Există nenumărate moduri prin care poţi face ca aceleaşi alimente să aibă un gust total diferit în funcţie de masă, prina simpa adăugare a unor ierburi sau condimente diferite.

Mănânc mult mai bine. Dieta mea nu era grozavă înainte, în mare fiindcă nu îmi făceam timp şi eram prea leneşă.

Felul ăsta de a mânca aşa cum zici tu mi-a schimbat până şi modul în care simt foamea; nu mai am niciodată senzaţia aia de crampe în stomac, pe care o creează zahărul şi carbohidraţii „nocivi". Poate e şi pentru că mănânc mai mult şi mai regulat. Numai faptul că iau micul dejun devreme dimineaţa, în loc de cafea şi pâine prăjită sau un produs de patiserie la ora 11, a schimbat enorm lucrurile.

Mă gândesc cum să-mi alimentez corpul, iar nu să-i pun restricţii.

Am mâncat foarte bine toată săptămâna trecută, apoi am ales duminica drept „ziua mea liberă". Am mâncat clătite şi o omletă la IHOP[160] (foarte sănătos). Apoi m-am simţit ca naiba. Toată brânza aia m-a făcut să-mi vină să vomit. [Tim: brânza era unul dintre alimentele domino ale lui Fleur de dinainte de program.]

Dar literalmente a trebuit să mă forţez să mănânc nişte ciocolată mai târziu în ziua aceea, doar pentru că îmi spusesem că se poate. Am realizat apoi că nu mă gândisem la ciocolată nici măcar o dată toată săptămâna, nu avusesem deloc poftă de ea. După aceea am cumpărat un croissant (doar pentru că puteam), am luat o gură şi l-am aruncat. Duminică noapte mi-am desfăcut o bere, dar n-am putut s-o termin nici pe aia (foarte neobişnuit pentru mine). Eram

---

[160] IHOP – International House of Pancakes (Casa internaţională a clătitelor). (n.ed.)

nerăbdătoare să mă culc ca să mă pot trezi luni dimineaţă şi să mă întorc la starea în care mă simţeam din nou sănătoasă.

E normal?!

Însă un lucru pe care chiar l-am vrut duminică au fost fructele. E în regulă, nu? Cât de mult din ce vreau eu? [Răspuns: în ziua de mâncat în exces şi doar în ziua de mâncat în exces, da. Nimic nu este interzis.]

În general, până acum, nu-mi lipseşte şi nu mi-e poftă de nimic din ce nu ar trebui să mănânc... am observat că am mai multă energie, şi este energie reală, nu doar impulsul de o oră pe care ţi-l dă un cappuccino dublu şi de la o gustare care se transformă apoi în refulare. Nici nu prea mai beau cafea, doar multă apă şi ceai verde.

Ştiu că a trecut doar o săptămână, dar mă simt fantastic. Mulţumesc!

Obiceiurile noi nu sunt atât de dificile odată ce le începi.

Masa critică şi posteriorul[161]: Antrenamentul A/B complet al lui Kiwi

Pentru cei care vor un program extins pentru modelarea posteriorului, iată şirul complet de exerciţii ale lui Kiwi.

El recomandă trei-patru runde de astfel de exerciţii, în ordinea oferită. Cred că doza minimă eficientă reprezintă două runde, care vor însemna beneficii de 80-90% pentru majoritatea femeilor şi bărbaţilor. Bărbaţii pot folosi aceste şiruri de exerciţii pentru a dezvolta o forţă mai mare în şolduri, ceea ce se traduce printr-o performanţă mai bună în aproape toate sporturile.

Dacă le încerci, dar începi să ratezi antrenamentele sau să le amâni, întoarce-te la balansările de bază de două ori pe săptămână, aşa cum fac eu, căci vor garanta un progres mai rapid decât majoritatea programelor de exerciţii.

---

[161] *Critical (M)Ass în original,* un joc de cuvinte cu dublu înţeles: 1) Masa critică este cantitatea minimă de resurse necesare pentru a întreprinde ceva; 2) „Critical ass” se referă la un fund grozav. (n.tr.)

Pentru a-l imita pe Kiwi, execută A lunea şi B vinerea, iar podurile cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea muşchilor fesieri (de mai devreme) înainte de fiecare dintre ele.

Antrenamentul A

Toate exercițiile, exceptând balansările cu kettlebell, sunt executate cu 10 repetări, folosind greutatea maximă pentru 13 repetări[162] (GMR).

1. 1. Genuflexiune (fundul până la călcâie) cu ridicarea ganterelor grele deasupra capului – înainte de a te ridica, atunci când eşti încă jos, strânge fesele o secundă
2. 2. Ridicarea ganterei cu o mână, sprijinit cu cealaltă mână de o bancă şi cu piciorul opus ridicat în spate
3. 3. Fandări din mers cu ridicarea genunchiului în sprint
4. 4. Flotări largi[163]
5. 5. Balansări de kettlebell cu două mâini x 20-25

Repetă şirul de exerciții de 2-4 ori.

Antrenamentul B

1. 1. Deadlift românesc pe un singur picior (DR)[164] (10-12 rep pe fiecare parte)

---

[162] Asta înseamnă că faci 10 rep cu o greutate care ți-ar permite să închei 13, dar nu 14 rep. E în regulă să aproximezi, dar nu şi să-ți rămână mai mult de 3 repetări când termini setul. (n.aut.)

[163] Bărbații pot folosi orice poziție a mâinilor. Flotarea largă este recomandată pentru femeile care vor să evite creşterea tricepsului (dosul brațului). Dacă nu poți face zece flotări pe podea, ele pot fi executate cu mâinile pe o bancă joasă sau – dacă tot este imposibil – sprijinit de o masă sau un perete. (n.aut.)

[164] Efectiv acelaşi lucru ca 2SDL-ul descris la „Pre-abilitare”. (n.aut.)

2. 2. Bărbia sus (doar partea de coborâre negativă de patru secunde) x 10 sau până când nu mai poți controla coborârea[165]
3. 3. Răsucire de popliteu cu un singur picior pe o minge elvețiană – 6-12 rep pentru fiecare picior
4. 4. Exercițiul plank pentru abdomene (şi muşchii fesieri aşezați lateral) → progresiv: începe cu 30 de secunde pe față, 30 de secunde pe fiecare parte, până ajungi la 90 de secunde maximum
5. 5. Hyper invers x 15-25

Repetă şirul de exerciții de 2-4 ori.

Vezi www.fourhourbody.com/exercises pentru fotografii cu toate exercițiile lui Kiwi[166]. Prezentarea descrierilor doar în format scris mai mult te va deruta în loc să te ajute.

Instrumente şi trucuri

Kettlebell-uri (www.fourhourbody.com/kettlebells) Majoritatea bărbaților ar trebui să înceapă cu un kettlebell de 20 sau 24 de kilograme, iar majoritatea femeilor ar trebui să înceapă cu un unul de 16 sau 20 de kilograme. Înainte de a cheltui prea mult, îți sugerez să foloseşti un mâner-T (vezi pagina 195) pentru a-ți determina greutatea de balansare pentru 20 rep.

DIETA LUI TRACY: LUXUL DE A NU AVEA OPȚIUNI

Tracy nu a ajuns niciodată în impas în ceea ce priveşte reducerea grăsimii.

---

[165] Aşteaptă-te la o febră musculară severă în ziua de după primele două antrenamente. (n.aut.)

[166] Unul dintre ele este exercițiul meu indirect preferat pentru abdomen/centru (ridicarea ganterei cu o mână, sprijinit cu cealaltă mână de o bancă şi cu piciorul opus ridicat în spate), iar două sunt excelente pentru călătorii, în cazul ambelor sexe (răsucire de popliteu cu un singur picior şi hyper invers pe o minge elvețiană). (n.aut.)

Ea își pune succesul pe seama a două lucruri: mesele de trișat și kettlebell-urile. Mesele de trișat i-au permis să fie riguroasă în mai bine de 95% din timp, iar kettlebell-urile să accelereze progresul în momentul în care încetinea reducerea grăsimii prin dietă.

A programat o masă de trișat pe săptămână, cel mai adesea vineri seara, fiind și seara pe care o petrecea împreună cu soțul ei. De altfel, dieta lui Tracy este paradigma perfectă a simplității: mănâncă aceleași mese în fiecare zi, cel puțin cinci zile pe săptămână. Ea numește acest plan alimentar „luxul de a nu avea opțiuni”:

„În special dacă ai de pierdut 23-45 de kilograme sau mai mult, ești destul de stresat. Nu vei putea să te abții să te gândești cât de supraponderal ești, dar te poți opri din a te gândi ce să mănânci”.

Sfatul și observațiile sale ar trebui să-ți pară cunoscute:

Un kilogram pe s**ă**pt**ă**mân**ă** nu este limita. „Dacă ai de slăbit 36-45 de kilograme și nu pierzi 2 kilograme pe săptămână măcar în primele câteva săptămâni, ceva nu faci cum trebuie.”

Evit**ă** alimentele domino: „Dacă mi-ar plăcea să mănânc câte un biscuit sau câte o bomboană din când în când, aș putea adăuga dulciurile în meniul meu zilnic din punct de vedere caloric, dar predilecția mea pentru dulciuri nu are un «senzor de oprire». Odată ce am început, mi-e greu să mă mai opresc. Pot consuma 1.200-1.800 de calorii din dulciuri dense în cel mai scurt timp. Dacă încep să mănânc dulciuri, știu că nu mă mulțumesc până nu ajung la senzația de sațietate. Și «senzația mea de sațietate» e mult mai greu de atins decât în cazul unei persoane obișnuite. Nu se rezumă la o porție de fursecuri sau la o felie de tort, ci la o pungă întreagă de fursecuri sau o jumătate de tort... și asta nu-i glumă. Măcar știu asta. Așa că nu încerc să mă păcălesc că pot mânca doar un fursec sau doar două bomboane. Dacă aș putea mânca două felii de pâine, ca să dau un alt exemplu, aș fi în regulă, dar eu trebuie să mănânc patru, așa că nu mănânc pâine deloc”.

Mâncarea organică – bună, dar nu necesară: „Am slăbit 45 de kilograme fără să mănânc o singură legumă organică. Fă-o dacă poți, dar dacă nu poți – din motive legate de buget sau de altă natură – nu te stresa şi mai tare că nu te poți duce la piață sau la un magazin alimentar extravagant. Mănâncă alimentele corecte şi vei fi în regulă”.

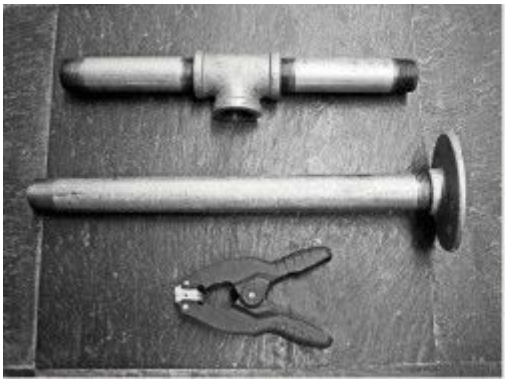
Legumele şi proteinele: „Singurul motiv pentru care nu voi mai fi niciodată supraponderală este pentru că încep fiecare masă cu o bază de legume care au un gust bun. Apoi, adaug proteinele. Nu discriminez proteinele, deşi preferatele mele sunt mielul, porcul, puiul şi vita. Aş mânca o vacă întreagă înainte să mănânc pudră de proteine. Bleah!”

O SALĂ DE SPORT COMPLETĂ CU DOAR 10 DOLARI _ MÂNERUL-T

Kettlebell-urile nu sunt ieftine.

Dacă nu ți le poți permite sau pentru a stabili care este greutatea ta ideală pentru balansare (ce poți face pentru 20 de repetări bune) înainte să comanzi kettlebell-uri, există o opțiune fantastic de ieftină: „Mânerul-T”. Se zvoneşte că este una dintre uneltele esențiale ale celor mai importanți aruncători maghiari de ciocan, acest aparat simplu fiind numit şi Hungarian Core Blaster (Explozorul maghiar pentru trunchi).

Am 20 de kettlebell-uri de diferite mărimi, dar tot îmi apreciez Mânerul-T, deoarece poate fi dezasamblat atunci când călătoreşti şi împachetat în formă plată, având o greutate mai mică de trei kilograme. Pe lângă balansări, poate fi folosit pentru deadlifturi, ramat din aplecat cu două mâini, răsuciri, răsuciri inversate şi multe altele. În schimbul a 10 dolari, cinci minute petrecute la cumpărături şi mai puțin de cinci minute de asamblat, poți avea o sală de sport completă. Iată cum arată:



Mergi la orice magazin de bricolaj sau la Home Depot şi du-te la raionul cu ţevi:

- • Un niplu cu diametrul de 2 cm şi lungimea de 30 cm pentru axul vertical. Un „niplu” este, cumva paradoxal, o ţeavă scurtă filetată la ambele capete cu filet exterior[167].
- • Două nipluri cu diametrul de 2 cm şi lungimea de 10 cm pentru mânere. Mai târziu, poate fi folosită bandă izolatoare sau adezivă pentru a acoperi filetele exterioare, dar eu port mănuşi de piele atunci când mă antrenez cu Mânerul-T.
- • O ţeavă „T” cu diametrul de 2 cm potrivită pentru a uni articolele de mai sus.
- • O flanşă[168] plată de 2 cm pentru a preveni căderea plăcilor în timp ce balansezi.

Un supliment opţional, dar pe care ţi-l sugerez:

- • O bridă[169] cu arc (folosesc un Irwin Quick-Grip de 3 cm) pentru a preveni alunecarea plăcilor în

---

[167] Dacă eşti mai scund de 1,65 m, poate fi folosit un niplu de 25 cm sau chiar de 20 cm, pentru a evita atingerea periculoasă a podelei. (n.aut.)

[168] Piesă plată care serveşte la îmbinarea etanşă în prelungire sau de ramificaţie a unor piese, conducte etc. (n.ed.)

[169] Piesă metalică în forma unei coroane circulare, care se aplică pe tuburi, la îmbinarea lor. (n.ed.)

punctul maxim al balansării. Nu balansa greutățile mai sus de nivelul sternului.

În cele din urmă, dar nu mai puțin important, înlocuiește Mânerul-T la fiecare șase luni. Faptul că arunci o grămadă de discuri în pisică sau într-un perete nu o să îți crească IQ-ul, când ambele pot fi prevenite la prețul unui tricou. Mulțumiri speciale lui Dave Draper pentru că mi-a prezentat acest aparat incredibil de simplu.

MATEMATICA FRUMUSEȚII: 0,7 ȘI PESTE

Ce au în comun Marilyn Monroe, Sophia Loren și Elle Macpherson? Numărul 0,7 și literele RTS[170].

Dacă ai măsura circumferința taliei și a șoldurilor acestor trei femei, ai descoperi că talia lor reprezintă 7/10 din mărimea șoldurilor. Asta face ca raportul talie-șolduri (RTȘ) să fie de 0,7, iar când se gândesc la femei, această proporție pare să fie înrădăcinată în creierul masculin ca un semn al fertilității, și deci al atractivității. Cu cât îți este mai lată talia, cu atât această proporție se îndreaptă către forma unui măr, adică 1,0, fiind corelată în studiile științifice cu un nivel scăzut de estrogen, risc crescut de boli, mai multe complicații la naștere și rată mai scăzută de fertilitate.

Profesorul Devendra Singh de la Universitatea din Texas, Austin, a studiat corpul în formă de pară, de 0,7, și a descoperit că apare în sculpturile vechi de 2.500 de ani ale lui Venus din Europa și Asia, la toate câștigătoarele concursului Miss America din 1923 până în 1987 (de la 0,69 la 0,72), la vedetele *Playboy* din 1955 până în 1965 și din 1976 până în 1990 (de la 0,68 la 0,71) și în diferite culturi – de la indonezieni și muncitori indieni până la afro-americani și caucazieni.

Veștile bune? Dacă te-ai născut cu șolduri late, nu-ți face griji.

---

[170] WHR, în engleză – *waist to hip ratio*; folosit adesea și în limba română. (n.ed.)

S-a demonstrat că antrenamentul pentru a avea o talie mai subțire are un efect mai mare asupra atractivității decât reducerea mărimii şoldurilor. Dacă RTŞ este mare, o reducere oricât de mică îți va spori puterea (sănătatea şi atractivitatea) de a atrage un partener de sex masculin.

Pentru bărbați, numerele magice sunt 0,8-0,9 pentru RTŞ şi 0,6 pentru raportul talie-umeri RTU[171]. Umerii lați pot fi construiți.

Cel mai simplu instrument pentru ajustarea RTŞ în cazul ambelor sexe? Deloc surprinzător: balansarea cu un kettlebell.

„Abdomene în 7 minute. Şi garantăm un antrenament la fel de bun precum cel în 8 minute... Dacă nu eşti mulțumit de primele 7 minute, îți vom trimite un minut în plus gratis!"

„E bine. Dacă nu cumva, desigur, inventează cineva abdomenele în 6 minute. Atunci veți da de bucluc, nu?"

„Nu! Nu, nu... nu 6! Am spus 7. Cine se antrenează în 6 minute?! Nici măcar nu ți-ai porni bine inima, nici măcar un şoarece pe o roată... Dragă, e ca şi cum ai visa la brânză Gorgonzola, când e clar timpul pentru Brie."

– Mary cea cu vino-ncoa'[172]

---

[171] WSR, în engleză – *waist to shoulder ratio*. (n.ed.)

[172] *There's Something About Mary*, în original, film lansat în 1998, în SUA, în regia lui Peter Farrelly şi Bobby Farrelly. (n.ed.)

ABDOMENE ÎN ŞASE MINUTE
Două exerciții care chiar funcționează
O CAMERĂ DE HOTEL, NAPA, CALIFORNIA, MAI 2009

„Arăți ca o pisică pe cale să vomite.”

Prietena mea ieşise din duş şi mă găsise cocoțat în pat, în patru labe, contractându-mi stomacul.

Inspirând adânc, mi-am ridicat privirea şi am zâmbit fâstâcit: „Încă treizeci de secunde...”.

Şi-a înclinat capul ca un Labrador retriever, observând ciudățenia timp de câteva secunde, apoi s-a întors în baie ca să-şi usuce părul şi să se spele pe dinți. Trebuia să se pregătească pentru nunta prietenului meu şi să mă vadă pe mine gemând în patru labe era de departe cel mai ciudat lucru.

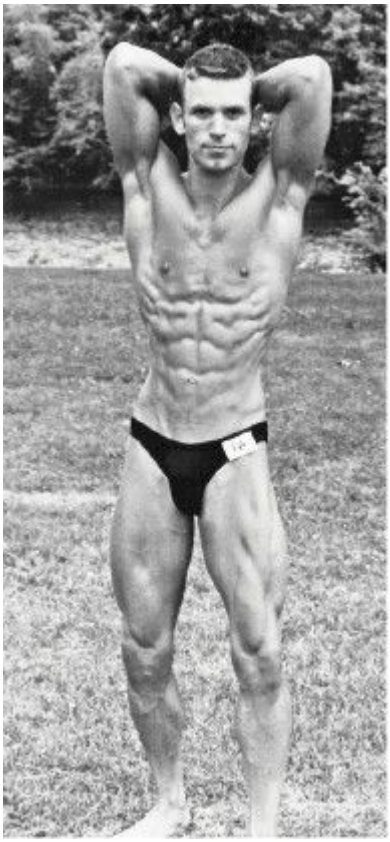
Mi-am continuat bucuros exercițiul.

Pentru prima dată în viață, aveam şase pătrățele serioase.

Exercițiul „mâța care vomită” era grozav.

Bărbat alb singur caut muşchi abdominali: explorarea unei căi mai puțin bătute

Nu am avut niciodată muşchi abdominali vizibili.



Drew Baye, după mai bine de şase luni de exerciţii neorientate direct către abdomen. Demonstrează că dieta este un factor determinant. (Foto: Mike Moran)

Chiar şi atunci când aveam un procent de grăsime corporală destul de mic încât să se vadă venele peste tot, cele şase pătrăţele frontale – muşchii drepţi abdominali – nu prezentau aproape nicio deosebire. La naiba!

Procentul scăzut de grăsime corporală era necesar, dar nu suficient.

De mai bine de un deceniu, făceam exerciţii obişnuite pentru abdomene fără niciun beneficiu vizibil, cumva convins că era doar o chestiune de timp. Albert Einstein ar fi numit-o nebunie: să faci acelaşi lucru iar şi iar şi să aştepţi rezultate diferite.

Lucrurile s-au schimbat abia în momentul în care am început să testez ipotezele de bază, în 2009. A durat o săptămână până am ajuns la un program redus de două

exerciții. Făceam aceste exerciții doar de două ori pe săptămână, lunea şi vinerea, după balansările cu kettlebell. În trei săptămâni, aveam deja cele şase pătrățele.

Există doar o singură cerință în plus, preliminară, pentru a avea pătrățele vizibile: urmează o dietă care permite menținerea unui procent scăzut de grăsime corporală de 12% sau mai puțin. Sugerez dieta săracă în carbohidrați, din moment ce prezintă rata cea mai mare de conformitate pe care am observat-o vreodată, dar alte opțiuni viabile includ o dietă ketogenică (în special dieta ketogenică ciclică) şi postul intermitent (PI). Cel din urmă va fi discutat în capitolele ulterioare.

Mişcarea nr. 1: Abdomenele miotatice

Mi-am început analiza prin căutarea acelor atribute comune exercițiilor care nu funcționaseră. Trăsătura comună a tuturor exercițiilor dominante, în special a abdomenelor pe podea, este că nu foloseau mai mult de jumătate din gama completă de mişcare a muşchilor abdominali. Dacă ar fi să îți imaginezi că stai pe scaun, toate exercițiile recomandate te făceau să te mişti spre genunchi (abdomene, abdomene cu ridicare până la genunchi) sau îți aduceau genunchii la piept, cu spatele drept (scaunul roman, abdomenele inversate). Timp de opt săptămâni, am decis să ignor în totalitate acea gamă fetală de mişcare şi să mă concentrez asupra poziției întinse, realizată prin extinderea completă a spatelui.

Rezultatul a fost dat de abdomenele miotatice, numite astfel pentru că valorifică poziția de întindere completă şi reflexul rezultat (reflexul miotatic sau reflexul de întindere) pentru o contractare mai puternică decât aş fi putut obține altfel.

Nu a fost nevoie de opt săptămâni ca să văd o diferență. A fost nevoie doar de trei.

De vreme ce acest exercițiu este atât de eficace pentru muşchiul transvers abdominal (explicat în continuare) şi trebuie să alegi un singur exercițiu, alege-l pe acesta. Dacă nu ai la dispoziție o minge BOSU, foloseşte o minge elvețiană

mică (45-55 de centimetri în diametru) sau un teanc de perne dure.

Folosirea unei mingi BOSU sau a uneia elvețiene îți garantează că fundul se află aproape de podea, de obicei la o înălțime nu mai mare de 15 cm. Apoi urmează aceşti paşi:

1. 1. Începe cu mâinile întinse cât mai sus posibil deasupra capului (eu îmi unesc mâinile întinse ca într-o poziție de scufundare). Pe tot parcursul exercițiului, ține-ți brațele în spatele urechilor sau pe lângă ele.

2. 2. Lasă-te în jos, controlat, în 4 secunde, până când atingi podeaua cu degetele, încercând tot timpul să îți întinzi mâinile mai departe de minge.

ABDOMENELE MIOTATICE

1. 1. Jos, fă o pauză de 2 secunde, încercând să ajungi la o întindere maximă (fotografia 3).

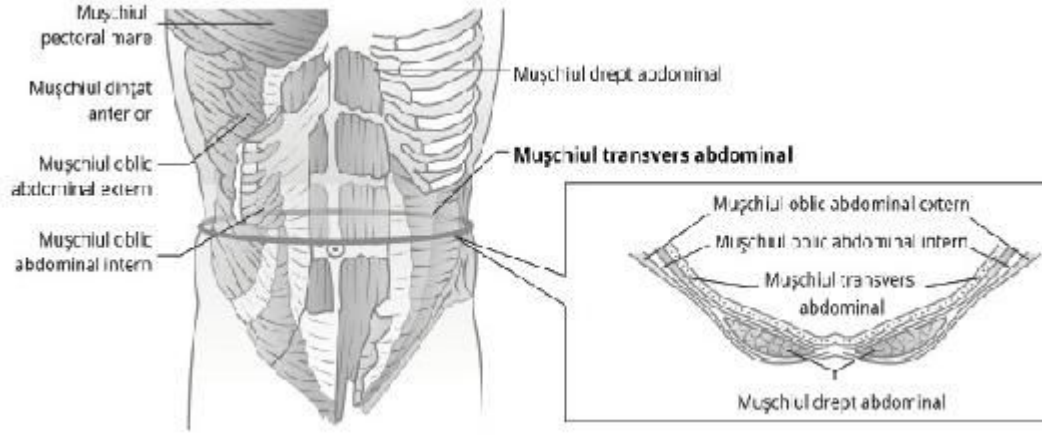
2. 2. Ridică-te controlat şi fă pauză în poziție superioară, complet contractat, 2 secunde. Brațele *nu* ar trebui să fie perpendiculare pe podea.

3. 3. Repetă de 10 ori. După ce închei 10 repetări, ia în mâini greutăți. Eu obişnuiesc să folosesc cărți de diferite dimensiuni. Dacă eşti femeie, nu recomand greutăți mai mari de 4,5 kilograme. (Vezi caseta „Clepsidra” de la pag 201.)

Mişcarea nr. 2: Exercițiul „mâța care vomită”

Dedic acest exercițiu fostei mele prietene. Îți doresc tot binele din lume, Angelina Jolie.

Dacă nu cumva cumperi un corset în acelaşi timp, abdomenele nu îți va micşora burta. Fibrele musculare ale pătrățelelor (muşchii drepți abdominali) sunt verticale. În schimb, muşchiul asupra căruia vrei să te concentrezi, numit muşchiul transvers abdominal (TVA), este cel mai adânc dintre cei şase muşchi abdominali principali, fiind compus din fibre orizontale, asemenea unei curele. TVA este poreclit „muşchiul corset" şi dacă te-au durut vreodată muşchii abdominali de la râs sau de la tuşit, înseamnă că l-ai simțit la lucru.



EXERCIȚIUL MÂȚA CARE VOMITĂ

Din păcate, dacă te apuci să râzi tot timpul la sală, o să te trezeşti într-o cămaşă de forță sau cu o farfurie în cap, aşa că iată alternativa:

1. 1. Aşază-te în patru labe şi fixează-ți privirea fie direct în podea, fie uşor în față. Nu îți arcui spatele şi nu îți încorda gâtul.

2. 2. Expiră puternic pe gură până când elimini aerul în întregime. Abdomenul ar trebui să fie contractat din cauza acestei expirații puternice. Expirația completă este necesară pentru a contracta muşchiul transvers abdominal şi te vei folosi de gravitație pentru a opune rezistență.

3. 3. Ține-ți respirația şi trage ombilicul către coloana vertebrală cât de tare poți, 8-12 secunde.

4. 4. Inspiră în întregime pe nas, după ce ai stat 8-12 secunde în această poziție.

5. 5. Ia o pauză pe parcursul unui ciclu de respirație (expiră uşor pe gură, inspiră uşor pe nas), apoi repetă cele de mai sus de 10 ori.

Asta-i tot: abdomenele miotatice şi exercițiul „mâța care vomită”. Icneşte, oftează şi fii fericit.

PĂTRATUL NU ESTE FEMININ: CUM S**Ă-Ţ**I **PĂ**STREZI CLEPSIDRA

Scândură frontală Scândură laterală

În cazul femeilor, muşchii oblici pătrățoşi nu sunt atractivi, dar executarea exercițiilor obişnuite de rezistență progresivă îi poate crea. Din fericire, abdomenele miotatice şi exercițiile

„mâța care vomită”, aşa cum au fost descrise, nu sunt astfel de exerciții.

Pierderea formei feminine de clepsidră este neplăcută şi le face pe unele femei să pară balonate, chiar dacă acestea au un procent scăzut de grăsime corporală. Nu e bine.

În schimb, dacă îți doreşti, ca femeie, exerciții abdominale suplimentare, limitează-te la plank-uri cronometrate, care întăresc şi muşchii fesieri medii din zona şoldurilor. Exact cum a recomandat Kiwi în ultimul capitol, începe cu 30 de secunde pe față, apoi 30 de secunde pe fiecare parte, ajungând la maximum 90 de secunde pe set. Câte un set pentru fiecare parte la fiecare antrenament este tot ce contează.

În cele din urmă, dar nu mai puțin important, pentru a împiedica apariția burticii atât de comună în cazul femeilor, chiar şi la concurentele de fitness, îndreaptă înclinația pelviană prin întinderea muşchiului flexor[173] al şoldului. Următorul exercițiu poate fi realizat o dată pe zi, timp de 30 de secunde pe fiecare parte. Înainte de kettlebell-uri este perfect, din moment ce te va ajuta şi cu întinderea şoldurilor.

Întinderea muşchiului flexor al şoldului Menține această poziție 30 de secunde.

[173] Muşchi flexor – muşchi care determină îndoirea unor membre. (n.ed.)

MĂSURAREA ACTIVĂRII MUSCULATURII ABDOMINALE CU EMG: COMPARAREA SUSPECȚILOR OBIȘNUIȚI

Chiar dacă ignori cele două exerciții din aceste capitole, nu te baza pe abdomenele clasice. Sunt complet ineficace.

Iată cum arată activarea muşchilor drepți abdominali comparativ cu alte exerciții, atunci când este măsurată cu electrozi şi un EMG (aparat de electromiografie). Caută pe Google fiecare exercițiu dacă eşti curios. Abdomenelor tradiționale li se dă o valoare de 100%.

Bicicletă – 248%
Scaunul căpitanului – 212%
Minge de exerciții fizice – 139%
Abdomene cu picioarele ridicate – 129%
Aparatul torso track – 127%
Abdomene cu brațele întinse – 119%
Abdomene inverse – 109%
Abdomene cu sprijin pe călcâie – 107%
Abdomene cu roata (ab roller) – 105%
Exercițiul hover – 100%
Abdomene tradiționale – 100%
Exerciții cu banda de rezistență – 92%
Aparatul Ab rocket – 21%

Instrumente şi trucuri

Antrenamentul de echilibru BOSU (www.fourhourbody.com/bosu) BOSU arată ca o jumătate de minge elvețiană cu o bază dreaptă de plastic ataşată sub ea. Îl folosesc pentru abdomenele miotatice şi răsucirile de tortură prezentate în „Supraom fără efort”.

Minge de stabilitate GoFit (www.fourhourbody.com/stability) În locul mingii BOSU, dacă preferi, poți folosi această minge de „stabilitate” de 55 cm (numită de obicei minge „elvețiană”). Costă mai puțin de jumătate din prețul unei BOSU, dar consider că astfel de mingi sunt greu de depozitat şi mai puțin versatile.

Autostopistul nebun din *Mary cea cu vino-ncoa'* (www.fourhourbody.com/hitchhiker) Scena clasică a inspirat titlul acestui capitol. „E timpul pentru Brie, dragă!”.

Undeva pe drum, se pare că am început să confundăm confortul cu fericirea.

– Dean Karnazes, ultramaratonist care, în 2006, a alergat în 50 de maratoane în toate cele 50 de state din SUA timp de 50 de zile consecutive, terminând cu un timp de 3 ore şi 30 de secunde la Maratonul din New York City

Adesea, cu cât există mai puține lucruri pentru a justifica un obicei tradițional, cu atât mai greu este să scapi de el.

– Mark Twain

DE LA O MANIE LA ALTA[174]
Cum să câştigi 15 kilograme în 28 de zile

Pe 6 iulie, bicepşii lui John, care avea vârsta de 65 de ani, măsurau 37 de centimetri în circumferință. Şase săptămâni mai târziu, măsurau 39 de centimetri, cu 2 centimetri în plus.

Părea un miracol, dar nu era.

Şi-a redus antrenamentele de la trei la două pe săptămână. Totul era planificat. Reducere progresivă.

Vezi tu, majoritatea cunoştințelor convenționale cu privire la creşterea musculară sunt total greşite.

Preludiu: Despre blestemul genetic

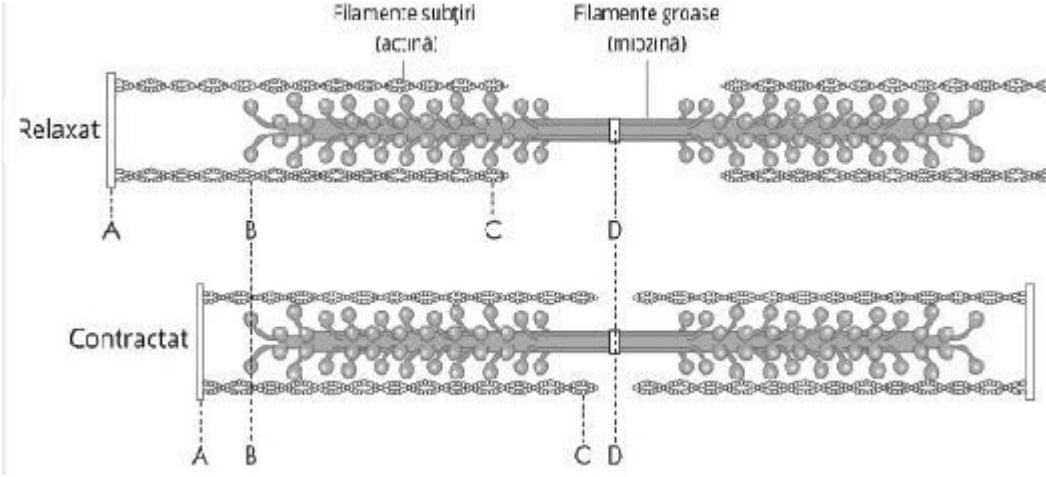
Provin dintr-o familie de bărbați nu foarte musculoşi. Singura excepție o reprezintă un fund extrem de bombat din partea mamei. Nu arată rău dacă eşti o femeie braziliană.

În august 2009, pentru a confirma ceea ce era evident, am trimis mostre de ADN la laboratorul Gist Sports Profile din Australia pentru testarea genei ACTN3, care conține codurile proteinelor pentru fibrele musculare cu contractare rapidă. Fibrele musculare cu contractare rapidă au cel mai mare potențial de creştere, iar fibrele cu contractare lentă au cel mai mic potențial.

---

[174] *From geek tot freak*, în original. (n.ed.)

Doar un strop de ştiinţă ajutătoare: fibrele musculare sunt compuse din miofibrile, compuse la rândul lor din două filamente – actine (filamente subțiri) şi miozine (filamente groase) – care glisează unele pe altele pentru a face muşchii să se contracte, scurtând literalmente muşchiul. Filamentele de actină, care sunt necesare pentru acest proces, sunt stabilizate prin proteine de legare a actinei. Proteina de legare a actinei numită alfa-actinină 3 (ACTN) apare doar în fibrele musculare cu contractare rapidă, „bijuteria coroanei" pentru aruncătorii de disc şi culturiştii din toată lumea.



Reiese că ambii mei cromozomi (atât de la mami, cât şi de la tati Ferriss) conțin varianta R577X a genei ACTN3, o mutație care are ca rezultat o deficiență completă a mult doritei ACTN3. Această variantă, amuzant denumită „alelă[175] nonsens", se găseşte la mai bine de un miliard de oameni din toată lumea.

Crăciun trist.

---

[175] Alelă – genă de un anumit tip de pe acelaşi cromozom. (n.ed.)

Scrisoarea de intenție de la Gist Sports avea următorul titlu, căruia, în mod amuzant, îi lipseşte un semn al exclamării:

Felicitări, Tim Ferriss. Avantajul tău genetic: sporturile de anduranță.

Acesta era un mod diplomatic de a-mi spune că (1) nu e probabil să câştig o medalie olimpică de aur la sprint şi (2) nu sunt programat genetic să acumulez multă masă musculară.

Nu câştigasem loteria contractării rapide pentru culturism[176] şi sunt şanse ca nici tu să nu o fi făcut. Uitându-mă la fotografiile de familie, acest rezultat nu a fost surprinzător. Surprinzător este cât de bine poți rescrie genetica.

Am câştigat mai bine de 9 kilograme de masă lipsită de grăsime în descurs de patru săptămâni, în cel puțin patru ocazii, cel mai recent în 2005. Două dintre aceste experimente au fost făcute în 1995 şi 1996 la Universitatea Princeton, unde Matt Brzycki, pe atunci coordonatorul de fitness, rezistență şi exerciții fizice pentru sănătate, m-a poreclit „Growth”[177].

Acest capitol detaliază metodele precise pe care le-am folosit în 2005 pentru a câştiga 15 kilograme de masă fără grăsime, în decursul a 28 de zile.

Pentru doamnele pe care nu le interesează să devină precum Hulk, dacă urmați o dietă săracă în carbohidrați şi reduceți perioadele de odihnă dintre exerciții la 30 de secunde, acest protocol exact de antrenament vă va ajuta să pierdeți 4,5-9 kilograme de grăsime tot în 28 de zile.

Înainte şi după

---

[176] Apoi, această descoperire mi-a fost confirmată de alte trei profiluri genetice separate, obținute prin 23andMe (două teste cu nume diferite pentru a asigura rezultatele potrivite) şi Navigenics. (n.aut.)

[177] Growth – creştere (n.ed.)

Aveam 69 de kilograme în liceu, dar după ce am făcut tango în Buenos Aires în 2005 ajunsesem la o greutate de 66 de kilograme. Am remediat situația printr-un program de 28 de zile bazat în principal pe activitatea lui Arthur Jones, Mike Mentzer şi Ken Hutchins.

Măsurătorile de dinainte şi după, inclusiv cântăririle hidrostatice sub apă, au fost făcute de dr. Peggy Plato de la Human Performance Laboratory (Laboratorul de Performanță Umană) al Universității de Stat din San Jose. Deşi acest experiment ridicol ar putea părea nesănătos, am urmărit indicii sangvini şi mi-am redus colesterolul total de la 222 la 147, fără să folosesc statine[178] (vezi suplimentarea înainte de culcare).

Iată rezultatele:

Vârstă: 27 (în 2005)
Greutate inițială: 66 kg
Greutatea de după: 80 kg (83 trei zile mai târziu)
Procent de grăsime corporală înainte: 16,72%
Procent de grăsime corporală după: 12,23%
Câştig total de masă musculară: 15 kg
Pierdere totală a grăsimii: 1,5 kg
Timp necesar: 4 săptămâni

Pentru a avea o perspectivă a celor 15 kilograme, în dreapta, lângă pumnul meu, este exact o jumătate de kilogram de muşchi slab de vită hrănită cu iarbă.

Imaginează-ți 30 astfel de bucăți puse pe tine. Nu este un adaos mic.

---

[178] Am învățat, de atunci, să mă îngrijorez mai puțin în privința colesterolului, dacă HDL-ul este suficient de ridicat şi trigliceridele sunt suficient de scăzute. (n.aut.)

Iată câteva date statistice selectate din timpul schimbării de patru săptămâni (de pe 21 septembrie până pe 23 octombrie), folosind măsurătorile combinate de la dr. Plato şi Brooks Brothers[179]:

- • Mărimea hainelor: de la 40 scurt la 44 normal (măsurat la Brooks Brothers, în Santana Row din San Jose)
- • Gât: de la 40,13 cm la 45,72 cm
- • Piept: de la 95,25 cm la 109,22 cm

[179] Alcătuite prin combinarea celor mai mici cu cele mai mari măsurători din ambele zone. (n.aut.)

Pantaloni scurți antigravitație pentru un efect uluitor.

- • Umeri: de la 109,22 cm la 132,08 cm
- • Coapsă: de la 54,61 cm la 64,77 cm
- • Gambă: de la 34,29 cm la 37,84 cm
- • Braț: de la 30,48 cm la 37,08 cm
- • Antebraț: de la 27,43 cm la 30,48 cm
- • Talie: de la 74,93 cm la 84,07 cm
- • Şolduri (în partea cea mai lată a posteriorului): de la 86,36 cm la 97,10 cm (J.Lo, oftică-te!)

Ah, am uitat să menționez, toate acestea au fost făcute cu două antrenamente de 30 de minute pe săptămână, un total de 4 ore de sală.

Cum am reuşit?

În primul rând, am urmat un regim simplu cu suplimente:
Dimineața: NO-Xplode[180] (2 linguri), Slo-Niacin (sau niacinamidă cu eliberare în timp, 500 mg)
La fiecare masă: ChromeMate (polinicotinat de crom, *nu* picolinat, 200 mcg), acid alfa-lipoic (200 mg)
Înainte de antrenament: BodyQUICK (2 capsule, cu 30 min. înainte)
După antrenament: Micellean (30 g proteine de cazeină micelară)
Înainte de culcare: policozanol (23 mg), ChromeMate (200 mcg), acid alfa-lipoic (200 mg), Slo-Niacin (500 mg)

Nu am folosit deloc anabolice.

Din punctul de vedere al antrenamentului, iată cele patru principii de bază care au dus la reuşită, toate urmând să fie detaliate în capitolul următor:

1. EXECUTĂ CÂTE UN-SET-PÂNĂ-LA-EPUIZARE DIN FIECARE EXERCIȚIU.

Urmează recomandarea generală a lui Arthur Jones de un-set-până-la-epuizare (adică să atingi punctul în care nu mai poți mişca greutatea) timp de 80-120 de secunde din timpul total sub tensiune pe exercițiu. Fă pauze de cel puțin trei minute între exerciții.

2. FOLOSEŞTE O CADENȚĂ A REPETIȚIILOR de 5/5. (5 cu 5 pt AB).

---

[180] Pentru a le da o pauză glandelor mele suprarenale şi receptorilor adrenergici, nu am consumat NO-Xplode în zilele de duminică. (n.aut.)

Execută fiecare repetare cu o cadență de 5/5 (cinci secunde sus, cinci secunde jos), pentru a elimina momentul mecanic şi a asigura o sarcină constantă.

3. CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA A NU MAI MULT DE 2-10 EXERCIȚII PE ANTRENAMENT.

Concentrează-te asupra a 2-10 exerciții pe antrenament (dintre care cel puțin unul să implice mai multe articulații prin împingere, tragere şi mişcări ale picioarelor). Eu aleg să-mi antrenez tot corpul la fiecare antrenament pentru a declanşa o reacție hormonală crescută (testosteron, hormon de creştere, IGF-1 etc.)

Iată secvența pe care am folosit-o în timpul acestui experiment („+" = superset, ceea ce înseamnă fără pauză între exerciții):

- • Pullover + ramatul din aplecat al lui Yates
- • Presă pentru picioare la lățimea umerilor[181]
- • Exerciții la aparatul Pec-deck + flotări la paralele cu greutăți
- • Flexări ale picioarelor
- • Răsucire inversată cu bară groasă (cumpără o țeavă de cinci centimetri de la Home Depot dacă este necesar, pe care poți pune apoi discurile)
- • Ridicări ale gambelor din şezut
- • Rezistență manuală pentru gât
- • Abdomene la aparate

Toate aceste exerciții pot fi găsite pe www.fourhourbody.com/geek-to-freak.

4. SPOREŞTE TIMPUL DE RECUPERARE ODATĂ CU MĂRIMEA.

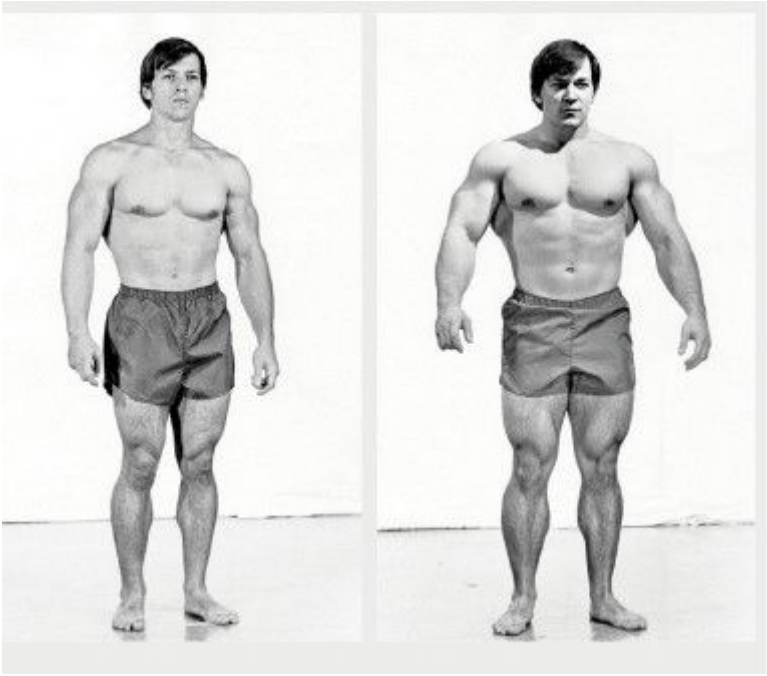
---

[181] Recomand genuflexiunile pentru cei care au acces la un Safety Bar, căci oferă un ham pentru umeri de tipul unui jug. (n.aut.)

Acest lucru este descris în detaliu în capitolul următor, care prezintă cea mai reducționistă şi mai îmbunătățită abordare a rescrierii geneticii încăpățânate: Protocolul lui Occam.

Protocolul lui Occam este cel pe care îl recomand pentru început aproape tuturor celor care se antrenează pentru acumulare de masă musculară.

EXPERIMENTUL COLORADO: 29 DE KILOGRAME ÎN 28 DE ZILE?



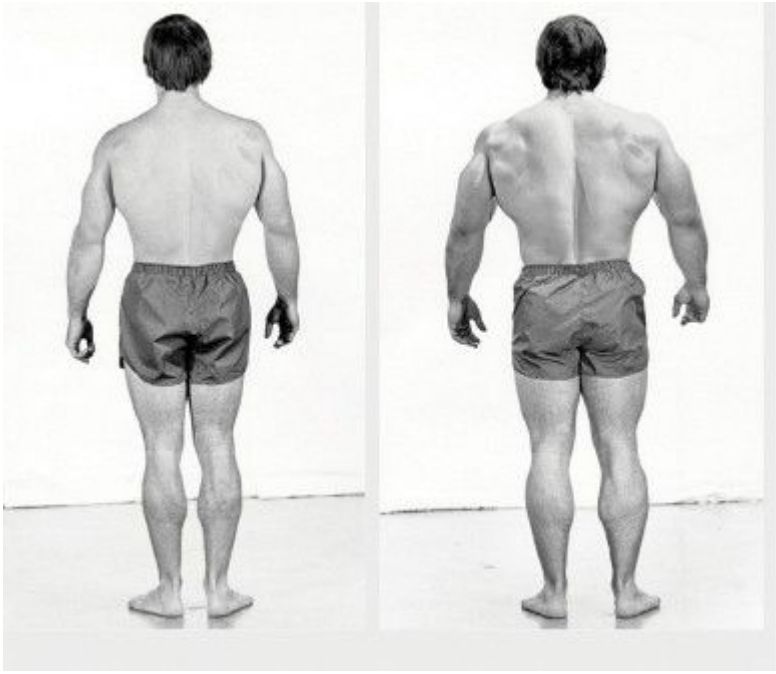
Fotografii de Inge Cook, obținute prin amabilitatea dr. Ellington Darden

Crezi că este imposibil să câştigi 15 kilograme în decursul a 28 de zile? Şi eu aş fi crezut la fel, dacă nu aş fi dat de ciudatul caz al lui Casey Viator.

„Experimentul Colorado" a fost efectuat în mai 1973, la Universitatea de Stat Colorado din Fort Collins, Colorado. A fost proiectat de Arthur Jones şi supravegheat de dr. Elliott Plese, directorul Laboratorului de Fiziologia Sportului din cadrul Departamentului de Educație Fizică. Era menit să fie un exemplu foarte bun de antrenament minimalist.

Rezultatele lui Casey Viator, obținute prin trei antrenamente pe săptămână, au fost ca de pe altă lume:

Creşterea în greutate corporală: 20,53 kg.
Pierderea de grăsime: 8,13 kg.
Câştigul de masă musculară: 28,67 kg.



În aceeaşi lună, Arthur Jones a urmat exemplul lui Viator şi a câştigat 7 kilograme în 22 de zile. Cum au reuşit cu antrenamente care aveau, în medie, doar 33,6 minute fiecare?

În primul rând, au fost folosite adesea seturi strict negative, în care greutatea este ridicată cu picioarele, folosind o pârghie, şi apoi coborâtă cu muşchiul-țintă, permițând greutăți mai mari decât ar putea fi ridicate altfel. În al doilea rând, exercițiile erau combinate în superseturi, pentru a obosi un muşchi (de exemplu, cvadricepsul cu întinderea piciorului) înainte de a-l duce în punctul de epuizare cu o mişcare compusă (de exemplu, genuflexiuni). În al treilea rând, Casey mânca 6-8 mese pe zi ca şi cum asta ar fi fost

meseria lui. Nu e o metaforă. Primea un stimulent financiar pe kilogramul de muşchi adăugat. *Era* slujba lui.

Iată unul dintre antrenamentele lui Casey. Nu uita că, dacă nu este indicată pauza, nu există pauze între exerciții:

1. 1. Presă pentru picioare – 750 cu 20 de rep
2. 2. Întindere de picior – 225 cu 20 de rep
3. 3. Genuflexiuni – 502 cu 13 rep
4. 4. Flexările picioarelor – 175 cu 12 rep
5. 5. Ridicarea gambei stând pe un picior, cu 18 kg într-o mână timp de 15 rep (pauză de două minute)
6. 6. Pullover – 290 cu 11 rep
7. 7. Izolare laterală la ceafă – 200 cu 10 rep
8. 8. Aparat de ramat – 200 cu 10 rep
9. 9. Pulldown lateral la ceafă – 210 cu 10 rep (2 minute de pauză)
10. 10. Ridicare laterală cu brațul drept, cu gantere de 18 kg – 9 rep
11. 11. Presă pentru umeri în spatele gâtului – 185 cu 10 rep
12. 12. Flexie bicepşi la aparat cu încărcare de greutăți – 110 cu 8 rep
13. 13. Tracțiuni la bară cu greutatea corporală – 12 rep
14. 14. Extensia tricepsului – 125 cu 9 rep
15. 15. Flotări la paralele cu greutatea corporală – 22 de rep

Dacă eşti un om normal, ai termina acest antrenament vomitând într-un coş de gunoi sau dând ortul popii. Atât cei din echipa Denven Broncos, cât şi Dick Butkus de la Chicago Bears au vizitat Fort Collins pentru a observa antrenamentul în ritm rapid, care este greu de apreciat dacă nu îl încerci.

Deşi departe de a fi uşor, schema de bază a antrenamentului este simplă. Următoarele mi-au fost trimise de către Casey Viator însuşi:

Presă pentru picioare x 20 de rep
Întindere de picior x 20 de rep

Genuflexiuni x 20 de rep (ridică greutatea la 9 kg odată ce ajungi la 20, apoi lucrează iar la 20) (pauză de două minute)
Flexări ale picioarelor x 12 rep
Ridicări ale gambelor 3 x 15 rep
Pulldown în spatele gâtului x 10
Ramat x 10
Pulldown în spatele gâtului x 10
(pauză de două minute)
Ridicări laterale cu gantere x 8
Presă în spatele gâtului x 10
(pauză de două minute)
Flexii x 8
Tracțiuni la bară în supinație[182] cu o greutate între picioare, mai multe repetări
(pauză de două minute)
Flexia tricepşilor x 22
Coborâri x 22[183]

Experimentul Colorado s-a confruntat, deloc surprinzător, cu critici incredibile. Pentru început, studiul nu a fost nici publicat, nici repetat. Casey a fost acuzat că pur şi simplu a recâştigat greutatea pe care o pierduse în urma unui accident de maşină. Nu sunt un om care să speculeze, aşa că l-am întrebat direct pe Casey despre toate astea şi despre multe altele.

Răspunsul său: a ținut o dietă de pierdere în greutate timp de două luni, aşa cum a fost instruit înainte de experiment (asta fusese întotdeauna evident), şi a pierdut aproximativ 9 kilograme de masă musculară. Casey nu mai are niciun interes financiar în Experimentul Colorado după mai bine de 20 de ani, aşadar presupun că acesta este adevărul. La fel şi în privința răspunsului său la întrebările despre folosirea steroizilor anabolizanți:

Au existat multe întrebări privind folosirea steroizilor. Mulți oameni au susținut că m-am încărcat pentru experimentul ăsta. Pot spune sincer că nu am luat deloc steroizi în timpul studiului, ceea ce este un aspect foarte important. Am fost atent monitorizat într-un mediu închis. Crede-mă, aş fi făcut orice ca să câştig acea greutate, dar îmi ştiam potențialul de revenire şi ştiam totodată că voi avea câştiguri remarcabile chiar înainte ca studiul să înceapă.

---

[182] Mişcare de rotație a antebrațului care apropie mâna de axul median al corpului. (n.ed.)

[183] Majoritatea muritorilor trebuie să se străduiască pentru a ajunge la 22. (n.aut.)

Ecuația este incontestabilă: 28,67 kg – 9 kg = 19,67 kg câştigate în cele 28 de zile. Chiar dacă ar fi folosit medicamente, aceste câştiguri reflectă un efect fenomenal al antrenamentului. Dacă tu crezi că steroizii garantează o creştere de peste 13 kilograme în patru săptămâni, ar trebui să te uiți la studiile clinice şi la consumatorii din lumea reală. Pur şi simplu nu e cazul.

Adevărata semnificație a Experimentului Colorado este dublă, în ciuda faptului că Casey este clar un mutant genetic.

În primul rând, este fiziologic posibil să sintetizezi destule proteine pentru a produce 28,67 kg de masă slabă în 28 de zile. Asta demonstrează că un contraargument caloric („ar trebui să mănânci 20.000 de calorii pe zi!") este eronat[184]. La fel şi dacă ar fi fost folosite medicamente.

Sunt implicate mecanisme pe care argumentul caloric simplist nu le ia în calcul.

În al doilea rând, înregistrările antrenamentului arată cum cantitatea de stimuli necesară pentru a produce acceste câştiguri (ține minte că şi Arthur a câştigat 7 kilograme în 3 săptămâni) a fost mai mică de două ore pe săptămână.

Pentru a-l cita pe Casey:

„Am fost foarte mândru de rezultatele înregistrate în Colorado şi simt că acest studiu a contribuit la conştientizarea a cât de mult timp se iroseşte în majoritatea antrenamentelor indivizilor". Nu este nevoie de mai mult de patru ore pe săptămână la sală pentru a obține în timp record greutatea pe care o doreşti. Porneşte mecanismul de creştere şi du-te acasă.

---

[184] Folosind modele calorice populare din studii publicate, Casey ar fi trebuit să mănânce, de fapt, aproximativ 39.000 de calorii pe zi pentru a câştiga această masă musculară. Asta înseamnă 89 de cheesburgeri dubli de la McDonald's sau 97 de piepți de pui pe zi. Chiar şi cu piepții de pui, sărmanul Casey ar fi câştigat şi un regretabil 86 de kilograme de grăsime în acelaşi timp, conform aceloraşi calcule, care l-ar fi făcut să arate precum Cartman în episodul „Weight Gain 4000" [un produs-minune care l-ar fi ajutat să ia în greutate – *n.tr.*].

Ce să faci cu timpul rămas? E simplu. Concentrează-te asupra alimentației.

MITUL CELOR 30 DE GRAME

Cât de multe proteine ar trebui să mănânci la fiecare masă?

Există o credință populară conform căreia corpul uman nu poate absorbi mai mult de 30 de grame de proteine la fiecare masă. Ştiința o respinge.

Cercetătorii din Franța au descoperit că proteinele mâncate toate odată pot fi la fel de bine absorbite ca atunci când sunt distribuite de-a lungul zilei. Unui grup de femei de 26 de ani li s-au dat 80% din proteinele pentru ziua respectivă fie la o singură masă, fie la mai multe. După două săptămâni, nu exista nicio diferență între subiecți şi grupul de control în ceea ce priveşte echilibrul azotului, echilibrul proteic al întregului corp, sinteza proteinelor sau descompunerea lor la nivelul corpului.

Atât în cazul subiecților, cât şi în cazul grupului de control, cantitatea de proteine date a fost de 1,7 grame pe kilogram de masă fără grăsime pe zi. Asta înseamnă că, pentru o femeie de 26 de ani şi 57 de kilograme care a mâncat 77 g[185] de proteine la o masă, efectele au fost aceleaşi ca şi în cazul distribuirii lor.

Experimentul a fost repetat apoi cu subiecți mai în vârstă, în cazul cărora reiese că mâncatul tuturor proteinelor deodată poate duce, de fapt, la o mai bună retenție a lor. Faptul că femeilor vârstnice li s-au dat la o singură masă 80% din proteinele pe o zi, timp de două săptămâni, a dus la o sinteză şi o retenție a proteinelor cu aproape 20% mai mare decât în cazul împărțirii lor în doze mai mici.

Aşadar se pare că proteinele totale zilnice sunt mai importante decât proteinele de la fiecare masă.

De asemenea, e important de reținut că greutatea alimentelor nu este egală cu greutatea proteinelor. De exemplu, dacă o să cântăreşti piept de pui cu puțină grăsime

---

[185] 1,7 g/kg * 56,7 kg * 80%. (n.aut.)

pe un cântar alimentar, iar totalul este de 140 de grame, nu înseamnă că primeşti 140 de grame de proteine, nici pe departe. De fapt, 140 de grame conțin circa 43 de grame de proteine, mai puțin de o treime din greutatea totală. Oamenii uită partea cea mai grea: apa.

Un principiu de bază bun pentru consumul zilnic şi un interval sigur bazat pe lucrări de referință este de 0,8-2,5 grame de proteine pe kilogram de greutate corporală. Pentru acumulare musculară, sugerez cel puțin 1,25 grame pe jumătate de kilogram de greutate corporală slabă, ceea ce înseamnă că scazi mai întâi grăsimea corporală. Iată câteva exemple:

45 kg de masă slab**ă** = 125 grame de proteine
50 kg = 137,5 g 54 kg = 150 g
59 kg = 162,5 g 64 kg = 175g
68 kg = 187,5 g 73 kg = 200 g
77 kg = 212,5 g 82 kg = 225 g
86 kg = 237,5 g 91 kg = 250 g

Nu câştigi masă musculară? Urmăreşte câte proteine consumi într-o zi. Apoi mănâncă mai multe.

Instrumente şi trucuri

The Concise Book of Muscles (Manual succint despre mu**ş**chi) de Chris Jarmey (www.fourhourbody.com/muscles) Unul dintre cei mai buni antrenori de rezistență din lume, Charles Poliquin, mi-a prezentat acest volum extraordinar. Este cea mai bună carte de anatomie pentru cei care nu studiază medicina pe care am văzut-o vreodată, şi m-am uitat la toate. Ia-o.

"Strength Training Methods and the Work of Arthur Jones" („Metode de antrenament de rezisten**ţă ş**i activitatea lui Arthur Jones"), D. Smith, S. Bruce-Low **ş**i J.E. Ponline, *Journal of Exercise Physiology* (www.fourhourbody.com/comparison) Această revizuire a cercetărilor compară câştigurile de forță din seturi unice şi seturi multiple. Autorii încorporează 112 surse pentru a răspunde la întrebarea: chiar sunt seturile multiple mai bune decât seturile unice? Pentru creşterea musculară, este greu

să baţi economia seturilor unice. Pentru putere pură cu puţină creştere în greutate (vezi „Supraom fără efort”), abordările diferite sunt mai eficace.

„Cartman and Weight Gain 4000” (www.fourhourbody.com/cartman) Filmuleţ al prietenilor noştri de la *South Park*, din care te poţi inspira referitor la câştigul în greutate. Motivaţie bună înainte de cină pentru mâncatul în exces.

Colecţia Arthur Jones (www.fourhourbody.com/jones) Acest site, creat de Brian Johnston, reprezintă o colecţie a scrierilor şi fotografiilor legendarului Arthur Jones, inclusiv Buletinele Nautilus originale, „The Future of Exercise” („Viitorul exerciţiilor fizice”) şi lucrări nepublicate.

Este inutil să faci cu mai mult ce poate fi făcut cu mai puţin.

– William de Occam (c. 1288-1348), „Briciul lui Occam”

PROTOCOLUL LUI OCCAM I
O abordare minimalistă a masei

30 DE METRI ÎN LARG, MALIBU, CALIFORNIA

Stăteam pe placa mea de surf la 6 metri de Neil Strauss, autorul bestsellerului *Jocul seducţiei*[186].

Soarele de după-amiază se reflecta în mişcările unduitoare ale apei albastre, iar el prindea val după val. Eu nu prea. Printre căzăturile mele ca o focă rănită în apa înspumată, i-am spus că următoarea mea carte era un ghid despre corpul uman pentru hackeri. Ar fi interesat să câştige 4,5 sau mai multe kilograme de masă musculară în patru săptămâni?

---

[186] *The Game*, în original; volum apărut la Editura Nemira, Bucureşti, 2013. (n.tr.)

A încetat să mai prindă valurile şi s-a întors să se uite la mine:

„Contează pe mine. Mă bag”. Neil cântărea 56 de kilograme.

Munca a început patru luni mai târziu. Iar acum mă uitam la Neil, căruia îi lua 45 de minute să mănânce un antreu mic de fructe de mare la restaurantul cu temă hawaiană Paradise Cove. Furculița i se oprea la câțiva centimetri în dreptul gurii, când îi treceau fel de fel de idei prin cap, şi rămânea acolo minute bune. Mă scotea din minți.

Acest ritm glacial era, aparent, o mare îmbunătățire. Ca să o dovedească, mi-a trimis pe e-mail un fragment dintr-un interviu pe care i l-a luat lui Julian Casablancas, membru al trupei rock The Strokes:

JULIAN: Mănânci foarte încet. Ai un sandviş cu şuncă în mână de vreo 45 de minute.
NEIL: Aşa e. Ştiu.
JULIAN: Iei doar câte o gură. Nu ştiu dacă o mesteci doar sau dacă ți se dizolvă mâncarea în gură.

Neavând de ales, am recurs la a-l hrăni pe Neil, printre propoziții, cu linguri de orez brun. Cei de la mesele vecine se uitau derutați la noi. Enormele umbrele colorate care ieşeau din „Cocoladele”[187] noastre în coji de nucă de cocos făceau scena chiar mai confuză. Era foarte bromantic[188].

Neil fusese pedepsit când era mic pentru că lua guri minuscule, cum numai el ştia să facă, şi îi silea pe părinți să aştepte la masă. Cum nu voia să fie trimis în camera lui, şi-a dezvoltat obiceiul de a-şi îndesa toată mâncarea în gură, ceea ce avea adesea un efect invers, provocându-i vărsături puternice, ca un proiectil, peste masă.

Scârbos.

---

[187] Băutură pe bază de apă de cocos. (n.tr.)

[188] O relație foarte apropiată, dar nonsexuală, între doi bărbați. (n.tr.)

Când a făcut o pauză pentru a sorbi din Cocolada lui, Neil a zis că se simte rău. I-am spus să mănânce în continuare. S-a uitat la farfuria lui şi a repetat:

„Frate, chiar mi-e rău”.

Aşa că am repetat:

„Nu, doar nu vrei să mai mănânci. Ia guri mai mari. Te vei adapta”. Apoi, doar ca să fiu sigur, m-am îndepărtat din raza de vomitare.

În ciuda rutinei de cuplu cicălitor, aveam o încredere desăvârşită: în fond, începusem protocolul cu numai 48 de ore în urmă.

Apoi lucrurile au început să meargă conform planului. Cinci zile mai târziu, am primit următorul mesaj de la Neil:
Trebuie să-ți spun: mă transformi într-o maşină hămesită devoratoare de mâncare. Iar mental şi fizic, între mâncarea sănătoasă, sport şi aerul şi surful din Malibu, mă simt supergrozav.

Mesajul a fost determinat de un punct de cotitură. Devorase o întreagă farfurie de friptură în jumătate din timp faţă de întreaga familie a prietenei sale, trecuse la ce rămăsese din mâncarea ei şi continuase să aspire resturile de friptură. Tenie? Nu, enzimele sale digestive şi altele din flora intestinală tocmai se adaptaseră la consumul crescut de alimente şi acum erau pregătite pentru procesare.

La zece zile după începerea protocolului, apetitul sexual al lui Neil era atât de ridicat încât devenise aproape o problemă. Prietena sa a trebuit să îl dea la o parte de parcă era un băiat de 19 ani cu un singur lucru în minte. Apetitul sexual ridicat este, desigur, o problemă de calitate şi un produs secundar al sintezei mult sporite de proteine.

În patru săptămâni şi ceva, Neil, care nu putuse niciodată să ia în greutate, a câştigat 5 kilograme de masă musculară şi a ajuns de la 56 la 61 de kilograme, o creştere cu aproape 10% a masei corporale totale.

Efectul magaziei pentru biciclete

Scopul acestui capitol este să reduci totul la un minim absolut. Înainte să începem, trebuie să discutăm despre

efectul „magaziei pentru biciclete”, descris inițial de C. Northcote Parkinson.

Pentru a ilustra acest fenomen, hai să comparăm o conversație despre construirea unei centrale nucleare cu una despre construirea unei magazii pentru biciclete. Majoritatea oamenilor presupun bine că nu ştiu nimic despre ceva atât de complex precum o centrală nucleară, aşa că nu-şi vor da cu părerea. Însă majoritatea oamenilor presupun incorect că ştiu ceva despre construirea unei magazii pentru biciclete, aşa că, până se întorc vacile acasă, se vor certa din cauza fiecărui detaliu, inclusiv culoarea vopselei.

Toți oamenii pe care îi întâlneşti (toți bărbații, cel puțin) vor crede cu tărie că ştiu cum ar trebui să te antrenezi şi cum să mănânci. Pentru următoarele două-patru săptămâni, cultivă ignoranța selectivă şi refuză să porți discuții despre magazia pentru biciclete. Prieteni, duşmani, colegi şi oameni bine intenționați de tot felul vor veni cu adăugiri şi alternative care distrag şi sunt contraproductive.

Dă din cap, mulțumeşte-le într-o manieră politicoasă şi vezi-ți mai departe de ceea ce ai plănuit. Nimic mai mult şi nimic diferit.

Complică pentru a face un profit, minimalizează pentru a creşte

Ca să câştigi o avere în industriile dietei şi sportului, există un dicton: complică pentru a face un profit. Pentru a creşte, însă, trebuie să simplifici.

Obiectivul rutinei minimaliste pe care o voi descrie nu este:

1. 1. Să te facă un atlet profesionist
2. 2. Să te facă cât mai puternic posibil, deşi forța va creşte şi câştigurile vor depăşi majoritatea protocoalelor. Forța este singura țintă a „Supraomului fără efort”.

Iată singurul nostru obiectiv: să aplici doza minimă eficientă necesară pentru a declanşa mecanismele de creştere musculară, după care să canalizezi mâncarea preferențial în țesutul muscular în timpul mâncatului în exces. Există o

singură condiție: trebuie să le facem pe ambele *cât se poate de sigure*.

Este deosebit de important să fie înțeleasă chestiunea legată de siguranță când iei în considerare exercițiile. Nu mă înțelege greşit: toate mişcările sunt sigure atunci când sunt executate corect.

Asta include salturi pe spate pe un singur picior, rotiri în cap ca la breakdance, şi mult lăudata smulgere[189]. Problema în cazul acestor mişcări şi a altora zeci este că o greşeală minoră poate cauza leziuni grave, adesea permanente. Nu se vorbeşte suficient despre aceste leziuni pentru că: (1) cei afectați nu vor să fie ostracizați din comunitățile pentru care mişcările sunt literă de lege şi (2) disonanța cognitivă îi împiedică să condamne o mişcare pe care au susținut-o mult timp. Aşadar cum se explică leziunea? „Eu/el/ea pur şi simplu nu a(m) făcut-o cum trebuie." Nici despre eşecurile dietetice nu se vorbeşte suficient (mâncarea crudă, de exemplu) din motive similare. Cinstit vorbind, poți învăța să faci smulgeri în siguranță? Sigur. Dar, dacă există înlocuitori mai siguri, care oferă 80% sau mai mult din beneficii, sugerez aceşti înlocuitori.

În peste 15 ani de antrenament de rezistență, nu am fost niciodată rănit atunci când am urmărit protocoalele pe care le voi descrie aici. Îți sugerez să adopți una dintre regulile dr. Ken Leistner, consultant în probleme de rezistență al NFL, cu care am avut plăcerea dureroasă de a mă antrena în 1996: scopul antrenamentului de rezistență este, în primul rând, să reduci posibilitatea de a te răni şi, în al doilea rând, să-ți sporeşti performanța.

Protocolul lui Occam

Aminteşte-ți că antrenorul Matt Brzycki de la Princeton m-a poreclit „Creştere". A scris mai bine de 400 de articole despre rezistență şi exerciții fizice şi a avut de-a face cu toată lumea,

---

[189] Da, în cazul în care ți-a scăpat înainte, aceasta este o mişcare de ridicare a greutăților. (n.aut.)

de la echipe SWAT la echipe NFL. De ce eram eu diferit față de cei pe care îi antrena şi nu creşteau?

Am folosit antrenamentul hiperabreviat pentru a compensa abilitățile mediocre de recuperare. A fost vorba de autocontrolul de a face mai puțin.

„Protocolul lui Occam" este o variație a rutinei de consolidare folosite de regretatul Mike Mentzer, care a câştigat la categoria grea în competiția Mr. Olympia din 1979.

E posibil să devii uriaş cu mai puțin de 30 de minute de sală pe săptămână. Următoarele antrenamente A şi B se fac alternativ, fie că alegi opțiunea cu aparate, fie pe cea cu greutăți libere.

Exercițiile ar trebui executate într-un set fiecare şi nu mai mult. Obiectivul este să nu mai poți continua, să atingi punctul în care nu mai poți mişca greutatea, la şapte sau mai multe repetări cu o cadență 5/5 (cinci secunde sus şi cinci secunde jos). Presa pentru picioare se va executa de 10 ori sau mai mult, cu aceeaşi cadență. Singurele excepții de la regula cadenței sunt exercițiile abdominale şi balansarea cu kettlebell-ul, care sunt descrise în capitolele anterioare.

Mecanismele de creştere pe care vrem să le stimulăm sunt atât locale (musculare, neurologice), cât şi sistemice (hormonale). Timpul sub presiune (TSP) mai lung pentru partea inferioară a corpului va provoca o reacție mai mare a hormonului de creştere în tot corpul, stimulând şi formarea de noi capilare, care vor îmbunătăți distribuirea nutrienților.

Fiecare antrenament constă în doar două ridicări principale.

ANTRENAMENTUL A: OPȚIUNEA CU APARATE

1. 1. Pulldown cu prindere strânsă cu supinație[190] (palmele spre tine) x 7 rep (numărare 5/5)
2. 2. Presă pentru umeri x 7 rep (numărare 5/5)

---

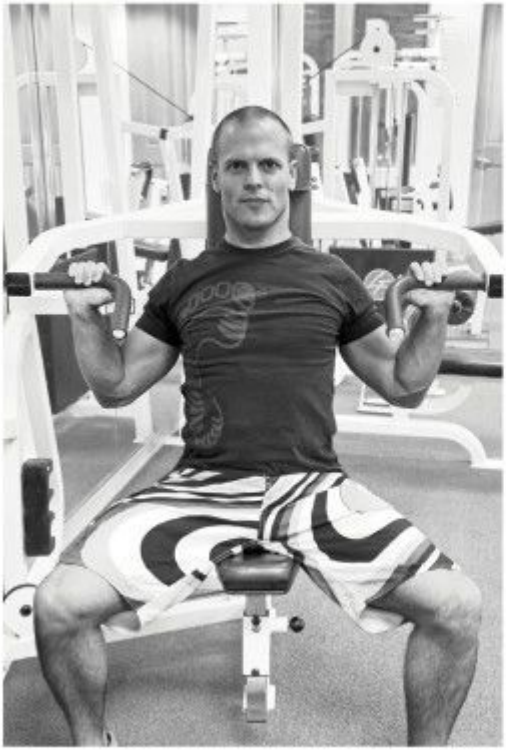
[190] Mnemotehnică din facultatea de medicină pentru „supinație": imaginează-ți că mănânci „supă" din palma făcută căuş. (n.aut.)

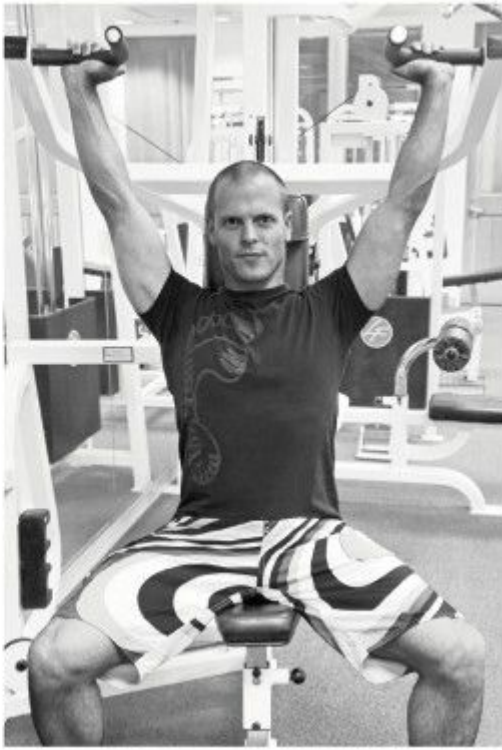
(Opțional: exerciții abdominale din „Abdomene în şase minute”)

Pulldown

Este esențial ca, la toate aparatele de exerciții, să consemnezi cum e setată suprafața pe care te aşezi. Dacă se văd patru găuri în reglarea scaunului culisant, de exemplu, notează acest lucru în carnetul sau iPhone-ul tău. Chiar şi doi-cinci centimetri diferență între pozițiile de început pot schimba pârghia şi crea iluzia câştigului sau slăbirii rezistenței, în special în cazul mişcărilor la presă. Înregistrează totul şi standardizează mişcarea.

Presa pentru umeri





POZIŢIA BLOCATĂ

Există un milion şi una de căi de a face exerciții.

Pentru a simplifica lucrurile – şi pentru a fi în siguranță – voi face o recomandare: foloseşte „poziția blocată” ca să-ți protejezi umerii în toate exercițiile cu greutăți, fie că sunt balansări cu kettlebell, bancă de forță, deadlifturi sau altele.

O cauţi cu lumânarea. Din poziția normală a umerilor lui Marie, pot să îi trag cu uşurință umărul în față sub forma unei dislocări. Întreaga parte superioară a corpului său este instabilă în ambele fotografii.

„Poziţia blocată”. Marie şi-a tras omoplații în spate şi i-a împins în jos, către şolduri, cu 2-5 centimetri. Observă că îi poți vedea breteaua în aceste fotografii, dar nu şi în cele din primul set. Există o uşoară arcuire a spatelui şi, dacă şi-ar întinde brațele în față, coatele ar fi mai aproape de sfârcuri decât de claviculă. Marie se află într-o poziție stabilă acum, iar eu o pot ridica chiar de pe podea cu o singură mână.

ANTRENAMENTUL B: OPȚIUNEA CU APARATE

1. 1. Bancă de forță uşor înclinată x 7 (numărare 5/5)
2. 2. Presă pentru picioare x 10 (numărare 5/5)

(Opțional: balansări cu kettlebell sau mâner-T din „Cum să obții posteriorul perfect” x 50)

1. 3. Bicicletă staționară x 3 minute la peste 85 rpm (pentru a minimaliza febra musculară ulterioară la picioare)

Banca de forţă uşor înclinată (arătată aici: aparatul Hammer) Dacă îți vei răni umerii la vreun exercițiu, va fi la banca de forță dreaptă. Din acest motiv, propun o uşoară înclinare (mai puțin de 20 de grade) când este posibil. Pentru dezvoltarea unui piept trufaş, Dorian Yates sugerează uşoara înclinare în jos. Dacă sunt disponibile doar aparate drepte, o carte de telefoane sau un prosop gros rulat în partea inferioară a spatelui va crea un unghi înclinat uşor în jos.

Pentru a preveni luxația inutilă a umerilor, pune bolțuri în aparat (sau reglează scaunul), astfel încât încheieturile să fie la un pumn deasupra pieptului în partea de jos a mişcării. Recomand, de asemenea, o pauză de o secundă în partea de jos a mişcării, fără să atingi grămada de greutăți, ceea ce va ajuta la dezvoltarea pieptului şi va reduce în continuare riscul.

Presa pentru picioare

Pentru majoritatea celor care se antrenează, propun aparatele de mai sus care includ rutina.

ANTRENAMENTUL A: OPȚIUNEA CU GREUTĂȚI LIBERE

Greutățile libere pot fi folosite dacă le preferi pe acestea sau în cazul în care călătoreşti des şi ai nevoie de echipament standard, acelaşi peste tot în lume.

1. 1. Ramat Yates cu bară EZ (ideal) sau halteră x 7 (numărare 5/5) (vezi fotografiile din caseta care se află la finele acestui capitol)
2. 2. Presă deasupra capului cu haltera x 7 repetări (cadență 5/5)

(Opțional: exerciții abdominale din „Abdomene în şase minute")

Pres**ă** deasupra capului cu halter**ă** Coatele se țin în fața umerilor şi nu ies în afară. Bara se deplasează în dreptul feței, dar capul şi partea superioară a bustului se deplasează în față pentru a fi sub bară, după ce aceasta depăşeşte capul. Poziția scindată previne arcuirea excesivă a spatelui, dar poate fi folosită şi o poziție paralelă cu umerii.

ANTRENAMENTUL B: OPȚIUNEA CU GREUTĂȚI LIBERE

1. 1. Bancă de forță uşor înclinată cu prindere la nivelul umerilor x 7 (numărare 5/5)

(Dacă nu este disponibil un Power Rack[191], foloseşte gantere, dar te vei confrunta deseori cu probleme la adăugarea incrementală a greutăților.)

1. 2. Genuflexiuni x 10 (numărare 5/5)

(Opțional: balansări cu kettlebell sau mâner-T din „Cum să obții posteriorul perfect” x 50)

1. 3. Bicicletă staționară x 3 minute (pentru a minimaliza febra musculară ulterioară la picioare)

Genuflexiuni (prezentate pe pagina următoare cu aparatul Smith) Picioarele, uşor mai depărtate de linia umerilor, sunt plasate cu 30 de centimetri în fața şoldurilor.

Inițiază mişcarea prin îndoirea din şolduri (imaginează-ți că îți torni apă pe partea din față a pelvisului) şi aşezarea în spate, coborând până când coapsele ajung să fie paralele cu podeaua. Uită-te în sus la aproximativ 45 de grade în timpul mişcării şi nu face pauză, nici sus, nici jos.

---

[191] Acestea sunt cadre dreptunghiulare cu bolțuri care se pot fixa la diverse înălțimi pentru a prinde greutățile, dacă le scapi. Eu mă antrenez singur şi îmi fac aproape toate exercițiile cu gantere la un Power Rack. (n.aut.)

Reguli pentru ridicarea greutăților

1. 1. În cazul în care închei numărul-țintă minim de repetări pe care ți l-ai propus pentru toate exercițiile (excluzând abdomenele şi balansările cu kettlebell), măreşte greutatea la antrenamentul următor cu cel puțin 4,5 kilograme pentru acel exercițiu. Dacă cele 4,5 kilograme în plus par uşoare după două-trei repetări, opreşte-te, aşteaptă cinci minute, măreşte greutatea cu încă 2-4,5 kilograme, apoi fă un singur set până la epuizare.

2. 2. Nu lăsa greutatea în momentul în care te simți epuizat. Încearcă să o mişti, milimetru cu milimetru, şi apoi ține-o la limită timp de cinci secunde. Abia după aceea ar trebui să cobori încet greutatea (cinci-zece secunde). Cea mai mare greşeală pe care o fac novicii care se antrenează este să subestimeze severitatea epuizării totale. „Epuizarea” nu înseamnă să laşi greutatea după ultima repetare moderat intensă. Înseamnă să te forțezi ca şi cum ți-ar pune cineva un pistol la tâmplă. Pentru a-l cita pe atât de poeticul Arthur Jones: „Dacă nu ai vomitat niciodată

după ce ai făcut un set de răsuciri cu haltera, atunci nu ai experimentat niciodată munca incredibil de grea". Dacă simți că ai putea face încă un set din acelaşi exercițiu un minut mai târziu, nu ai ajuns la epuizare, aşa cum o definim noi. Ține minte că ultima repetare, punctul de epuizare, este repetarea care contează. Restul repetărilor sunt doar încălzirea pentru acel moment.

3. 3. Nu face pauză în partea superioară sau inferioară a oricărei mişcări (exceptând banca de forță, după cum s-a precizat) şi fă pauză de trei minute între toate exercițiile. Cronometrează exact trei minute cu un ceas de perete sau un cronometru. Menține perioadele de odihnă standard ca să nu confunzi schimbările de odihnă cu schimbările de forță.

4. 4. Greutatea şi repetările folosite se vor schimba pe măsură ce avansezi, dar toate celelalte variabile trebuie să fie identice de la un antrenament la altul: viteza repetării, forma exercițiului şi intervalele de odihnă. Acesta este un experiment de laborator. Pentru a aprecia cu precizie progresul şi a face ajustări în funcție de necesitate, trebuie să te asiguri că îți controlezi variabilele.

Asta-i tot!

Tentația de a adăuga exerciții va fi enormă. Nu o face! Dacă tot nu poți să câştigi masă musculară, mai degrabă ai putea alege să faci mai puține. Asta am făcut cu Neil. Programul şi progresul său în patru săptămâni au arătat astfel:

ANTRENAMENTUL A

Pulldown: 8 rep x 36 kg → 8 rep x 50 kg

Aparat presă pentru umeri: 8 rep x 14 kg → 5 rep x 27 kg

ANTRENAMENTUL B

Coborâri din şezut: 6 rep x 64 kg → 6 rep x 77 kg

Presă pentru picioare din şezut: 11 rep x 64 kg → 12 rep x 86 kg

Protocolul lui Occam este suficient pentru a stimula o reacție masivă de creştere.

Îți aminteşti analogia cu bronzatul de la începutul cărții? Uită pentru un minut de lucratul din greu şi conştientizează că biologia nu înseamnă doar forță brută.

Nu adăuga absolut nimic.

Frecvența lui Occam

Michael, nu am făcut nimic. Nu am făcut absolut nimic şi a fost tot ce credeam că se poate face.

– Peter Gibbons, Rutina, bat-o vina[192]

Frecvența antrenamentelor Occam A şi B se bazează pe o ipoteză simplă: trebuie să măreşti timpul de recuperare pe măsură ce iei proporții.

Te vei antrena cu o frecvență mai redusă pe măsură ce îți măreşti rezistența şi capeți proporții, din moment ce îți poți dezvolta masa musculară cu mult peste 100% înainte de a atinge un obstacol genetic, dar abilitățile tale de recuperare se pot îmbunătăți cu doar 20-30% prin suprareglarea enzimatică şi a sistemului imunitar (producție sporită de glutamină în sânge etc.).

Mai simplu spus: sistemelor de reparare care nu cresc le ia mai mult să repare un muşchi de 9 kilograme decât le-a luat să-l repere pe predecesorul său de 4,5 kilograme. Cu cât devii mai mare şi mai puternic, cu atât mai rar vei merge la sală.

Uitându-ne la cele două luni ipotetice de mai jos, tipărite de pe ablecalendar.net, vedem că şedințele nu sunt programate pe anumite zile la set (de exemplu, lunea şi vinerea), ci sunt despărțite de numărul de zile de odihnă dintre seturi, care creşte în timp.

În 1996, la Universitatea Principală de Afaceri şi Economie din Beijing, am ajuns la 89 de kilograme şi eram în mod clar cel mai puternic de până atunci. Nu au fost folosite niciun fel de suplimente, căci nu se găsea niciunul. Am atins o limită de 6.000 de calorii pe zi în ceea ce priveşte alimentele integrale, care mai mult mă îmbolnăvea, dar am putut rezolva toate impasurile progresului prin zile supliementare

---

[192] *Office Space*, în original; film apărut în 1999 (n.red.)

de odihnă, terminând în cele din urmă ciclul de creştere în volum după patru luni cu 12 zile între antrenamente identice.

CUM SĂ ÎNCEPI

< Decembrie

Ianuarie 2001

Februarie >

Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
26	27	28	29	30	31	1 Prima zi a anului nou
2 A	3	4	5 B	6	7	8 A
9	10	11 B	12	13	14	15 A
16	17 Ziua Martin Luther King Jr.	18	19 B	20	21	22
23 A	24	25	26	27 B	28	29
30	31 A	1	2 Ziua hârciogului	3	4	5

< Ianuarie

Februarie 2011

Martie >

Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
30	31 (A)	1	2 Ziua hârciogului	3	4 B*	5
6	7	8	9 A	10	11	12 Ziua de naștere a lui Lincoln
13	14 Sfântul Valentin B	15	16	17	18	19 A
20	21 Ziua Președintelui	22 Ziua de naștere a lui Washington	23	24 B	25	26
27	28	1 A	2	3	4	5

Două mostre de luni

Pasul 1: Ia-ți cel puțin şapte zile libere de la orice antrenament care provoacă leziuni musculare semnificative. Nu sunt permise antrenamentul de rezistență corporală sau antrenamentul cu greutăți.

Pasul 2: Începe Protocolul lui Occam cu două zile între antrenamentele A şi B. După două antrenamente atât din A, cât şi din B, măreşte până la trei numărul zilelor de odihnă dintre protocoale. Imediat ce ai un antrenament la care a stagnat mai mult de un exercițiu (indicat în calendarele noastre ipotetice cu B*), dar nu înainte, măreşte la patru zile odihna dintre antrenamente.

Continuă să adaugi pauze după necesitate pentru a rezolva impasurile, până când atingi greutatea pe care o doreşti sau îți închei ciclul de creştere în volum.

Avertisment important: aceste intervale presupun să mănânci suficient pentru a susține creşterea rapidă. Dintre cei care se antrenează şi nu reuşesc să acumuleze suficientă masă musculară (suficient = cel puțin 1 kilogram pe săptămână) prin Protocolul lui Occam, mai bine de 95% eşuează din cauza consumului insuficient caloric/de nutrienți. Restul de 5% au probleme de absorbție a nutrienților, precum sindromul intestinului permeabil, tulburări în producția de acid gastric, excreție excesivă de grăsime, bilă insuficientă etc. sau alte boli care necesită atenție medicală înainte ca protocolul să îşi poată face treaba.

Am întâlnit doar un astfel de caz clinic din grupul de 5%. Avea 56 de kilograme la 1,85 m şi chiar atunci când încerca să ia în greutate, mâncând pungă după pungă cu gogoşi într-un interval de 24 de ore, nu putea acumula nici măcar un singur kilogram.

Nu te gândi că faci parte din această minoritate improbabilă. Cea mai frecventă problemă este consumul insuficient de alimente.

Asta ne duce la adevărata provocare a Protocolului lui Occam.

Mâncatul.

Hrănirea lui Occam

În timpul experimentului pentru câştig în greutate din 1995, mi-am pus o alarmă care să mă trezească din somn la patru ore, ca să pot consuma cinci ouă fierte tari ca masă suplimentară. A ajutat, cu siguranţă, dar a fost şi super-incomod. Programele de mâncat incomode, indiferent cât de eficace sunt, au o rată mare de abandon după ce se risipeşte entuziasmul iniţial. Prefer abordările cu fricţiune scăzută care încurcă mai puţin, chiar dacă durează câteva săptămâni în plus pentru a-mi atinge scopurile. E mult mai bine să îţi acorzi două-patru săptămâni în plus pentru a atinge un scop decât să fii iratat constant sau să renunţi complet la program.

Unii atleţi mănâncă de 10 ori pe zi pentru a împărţi sarcina calorică şi a evita acumularea excesivă de grăsime. Consider acest lucru inutil de incomod, în special când urmezi un regim de suplimente care sporesc sensibilitatea la insulină şi activitatea GLUT-4 (vezi „Limitarea daunelor"). Eu mănânc patru mese principale pe zi atât pentru pierderea de grăsime, cât şi pentru câştigul muscular.

PROGRAMUL MEU STANDARD DE PASĂRE DE NOAPTE

10:00 – Trezire, micul dejun imediat + ½ shake (detalii mai departe în acest capitol)
14:00 – Prânz
18:00 – Prima cină
19:30 – Antrenament, dacă este programat (Eu iau guri mici de proteine slabe în grăsimi înainte şi în timpul antrenamentului. Neil folosea Isopure®.)
20:30 (la 30 de minute după antrenament) – Cină
Cu 15 minute înainte de culcare – A doua jumătate din shake-ul de dimineaţă

Această compoziţie a mesei este aproape identică cu dieta săracă în carbohidraţi, după cum sunt şi regulile, deşi acum adăugăm amidon, cum ar fi orezul brun sau quinoa, la mesele care nu sunt shake-uri. Sigur că nu trebuie să îmi imiţi orele. Doar gândeşte-te la intervalele dintre mesele mele ca la o opţiune care a funcţionat.

Neil a procedat diferit. Avea tendința să sară peste micul dejun şi avea un apetit scăzut. Era imposibil să aibă nişte mese mari de la început. Soluția a fost să îi prescriu un shake dens din punct de vedere caloric pentru micul dejun şi să sporesc numărul de mese pentru a atinge un volum potrivit de alimente, chiar şi cu porții mai mici.

PROGRAMUL ALIMENTAR AL LUI NEIL

9:00 – Shake de proteine (vezi mai jos)
11:00 – Baton de proteine (Baton Balance sau, preferabil, un YouBar Training 33)
13:00 – Prânz bogat în proteine/carbohidrați (de obicei piept de pui cu cartofi)
15:00 – Baton de proteine
17:00 – Cină bogată în proteine/carbohidrați (de obicei sushi/sashimi cu orez în plus)
19:00 – Baton de proteine
21:00 – Gustare de proteine cu carbohidrați (pui sau ouă sau ton)
23:00 – Shake de proteine

Alegerea îți aparține: mănâncă mult sau mănâncă des. Câştigul de grăsime va fi ceva mai mare cu prima opțiune şi mult mai incomod cu cea din urmă.

Alege una dintre opțiuni şi fă din ea literă de lege timp de patru săptămâni. Este uşor să pierzi în greutate mai târziu.

NOTĂ DESPRE EVITAREA MICULUI DEJUN

Dacă sari peste micul dejun chiar şi o dată pe săptămână sau optezi pentru ceva care nu este un mic dejun, cum ar fi cafea şi pâine prăjită, chiar şi o dată pe săptămână, fă ca blenderul să fie prima ta oprire atunci când te dai jos din pat.

Următoarea rețetă poate fi folosită ca înlocuitor al mesei sau ca gustare înainte de culcare:

710 ml (3 căni) de lapte organic integral sau cu 2% grăsime
30 g izolat proteic din zer (cel de ciocolată tinde să funcționeze cel mai bine)
1 banană

3 linguri cu vârf de unt de migdale fără zahăr, maltodextrină sau siropuri adăugate
5 cuburi de gheață
Profilul caloric și proteic în cazului laptelui cu 2% grăsime (aproximativ): 970 cal, 75 g proteine

Remediul: 4LLPZ[193]

Toți cei care au urmat aceste programe cu multe genuflexiuni și care au băut suficient lapte au câștigat în greutate. Da, toți cei despre care am auzit vreodată.
– dr. Randall J. Strossen

Dacă dieta precedentă și gustările bogate în proteine nu determină acumularea a cel puțin un kilogram pe săptămână, adaugă între mese un litru de lapte organic cu 2% grăsime, până la patru litri pe zi. Asta este abordarea simplă și pe bună dreptate lăudată: 4LLPZ (4 litri de lapte pe zi), pentru acumularea de masă musculară, care – împreună cu genuflexiunile – produce monștri de mai bine de 75 de ani, inclusiv pe incredibilul Paul Anderson, și câțiva dintre cei mai mari halterofili pe care i-a văzut lumea.

Sugerez să adaugi un singur litru pe zi în fiecare săptămână (adesea în shake-ul menționat anterior) și să urmărești atent câștigul de grăsime, care poate fi accelerat. Câștigul de grăsime nu este inevitabil, dar trebuie urmărit. Măsurătorile circumferinței în dreptul ombilicului reprezintă o estimare bună, dacă nu ai acces la alte aparate pentru compoziția corporală.

Matt, unul dintre cititori, a câștigat trei kilograme pe săptămână timp de trei săptămâni (nouă kilograme în total), folosind 4LLPZ ca unic mijloc de sporire a caloriilor în timpul încercării sale „De la o manie la alta”, și pliul său abdominal (la cinci centimetri în dreptul ombilicului) a rămas tot timpul de patru milimetri.

Dacă mănânci destul în timpul meselor principale, nu ar trebui să ai nevoie de mai mult de un litru pe zi pentru a accelera creșterea. Intolerant la lactoză? Încearcă să incorporezi în dietă un pahar de lapte integral organic pe zi.

---

[193] În original GOMAD, abreviere de la *Gallon Of Milk A Day*, deoarece 1 galon are aprox. 4 l. (n.ed.)

Nu fi surprins dacă poți consuma fără probleme lapte după 1-2 săptămâni.

Pentru mulți oameni, 4LLPZ sau LDLPZ (Litru de lapte pe zi) va fi singura schimbare dietetică necesară pentru a stimula creşterea.

Dacă ceva simplu rezolvă treaba, nu complica lucrurile.

Recomandările lui Occam

Acest protocol funcționează fără niciun fel de suplimentare.

Există, totuşi, patru suplimente pe care le-aş sugera celor care au bugetul necesar. Primele două minimalizează câştigul de grăsime şi sunt descrise în „Limitarea daunelor" şi „Cei patru călăreți": 1. Cissus quadrangularis (2.400 mg, de trei ori pe zi) şi 2. Acid alfa-lipoic (300 mg, cu 30 de minute înainte de fiecare masă formată din alimente integrale). Iată-le pe celelalte două:

3. L-GLUTAMINĂ

L-glutamina este un aminoacid folosit în mod obişnuit ca supliment după antrenament, pentru repararea țesuturilor. În cazul nostru, este sugestia pentru uz alternativ, dată de antrenorul de rezistență Charles Poliquin: reparare intestinală.

Mâncarea pe care o ingerezi nu face deloc bine dacă nu este absorbită. Este ca şi cum ai căuta aur cu o plasă din zale. Echivalentul anatomic al acestei plase de zale poroase este o diversitate de boli digestive, inclusiv sindromul intestinului permeabil, pentru care L-glutamina s-a dovedit un tratament promițător.

În loc să rişti o absorbție a alimentelor care nu este optimă, mai degrabă consumă 80 de grame de L-glutamină în timpul primelor cinci zile din Protocolul lui Occam.

Recomand 10 grame odată la fiecare două ore, până când este atinsă doza zilnică de 80 de grame. Pudra amestecată în apă este cel mai uşor de consumat, dar capsulele sunt mai comode când călătoreşti. După perioada inițială de cinci zile de încărcare, dacă vrei să consumi 10-30 de grame după antrenament, acestea vor grăbi repararea şi vor ajuta la prevenirea febrei musculare.

4. CREATINĂ MONOHIDRATĂ

Creatina sporeşte atât capacitatea maximă de forţă, cât şi sinteza proteinelor. În mare, s-a demonstrat că doze de 5-20 de grame pe zi sunt sigure şi lipsite de efecte secundare, deşi cei suspecţi de probleme la rinichi ar trebui să folosească creatina sub supraveghere medicală. Atleţii folosesc în general o „fază de încărcare" de cinci-şapte zile cu 10-30 de grame pe zi, dar aceasta poate provoca un disconfort intestinal sever. Poţi atinge aceeaşi saturaţie musculară cu doze mai mici, într-o perioadă mai lungă de timp.

Ia câte 3,5 grame la trezire şi înainte de culcare, pentru întreaga durată de 28 de zile. Dacă foloseşti pudră, amestecă în total 5-6 grame, deoarece e greu să eviţi pierderea unui gram sau a două în soluţie.

MASA MEA PREFERATĂ, BOGATĂ ÎN CALORII ŞI CEL MAI UŞOR DE CONSUMAT

Masa mea preferată pentru câştigul de masă corporală este formată din macaroane (preferabil din grâu dur integral), o conservă de ton în apă şi curcan fără grăsime/fasole cu chili. Foloseşte puţin lapte integral sau unt irlandez la macaroane, adaugă doar o treime din praful canceros[194] cu aromă de portocale şi pregăteşte-le la vrac.

Amestecă macaroanele cu o conservă de ton şi cât de mult chili vrei, pune-le în cuptorul cu microunde timp de un minut, la temperatură înaltă, şi mănâncă-le la micul dejun. Uneori mănânc acest fel de mâncare de două sau trei ori pe zi, din moment ce timpul de pregătire este sub trei minute, dacă am deja macaroanele. Pentru o schimbare de ritm mai bogată în proteine, nu ezita să înlocuieşti macaroanele cu quinoa.

S-ar putea să sune dubios, dar crede-mă: acest fel de mâncare e delicios.

---

[194] Un consum exagerat de praf de chili este asociat cu cancerul de stomac. (n.tr.)

Lecții de la Neil

Folosind protocolul lui Occam, Neil a acumulat o cantitate semnificativă de masă musculară pentru prima dată în viața lui.

Nu numai că a adăugat 4,5 kilograme la siluetă în decurs de patru săptămâni, dar şi-a îmbunătățit rezistența cu 23 de kilograme la unele ridicări, în timp ce pe altele le-a dublat. Îmbunătățirea sa minimă a fost de 21,4%. A folosit exclusiv aparate, dintre care unul pentru coborâri în locul băncii de forță înclinate, deoarece prima avea mai puțin trafic:

ANTRENAMENTUL A

Pulldown: de la 8 x 36 la 8 x 50 (+37,5%)

Presă pentru umeri peste cap: de la 8 x 14 la 5 x 27 (+100%)

ANTRENAMENTUL B

Coborâri din şezut: de la 6 x 64 la 6 x 77 (+21,4%)

Presă pentru picioare din şezut: 11 x 64 la 12 x 86 (+35,7%)

Nu e nevoie să reinventezi roata sau să te confrunți singur cu provocările. Iată câteva dintre însemnările lui Neil despre lucrurile la care să te aştepți şi ce să faci:

„Un efect secundar neaşteptat al experimentului este că am început să mă simt incredibil de fericit şi de mulțumit după ce au trecut primele câteva zile şi şocul inițial de a fi nevoit să-mi îndes pe gât tot felul de chestii până când mi se făcea rău.

Ca în orice situație, există o perioadă dureroasă când ieşi din zona ta de confort. Şi exact când pare cel mai greu şi vrei cel mai mult să renunți (pentru că cere prea mult timp, prea multă muncă, prea multă energie, pentru că nu înțelegi sau pentru că nu ai încredere), dacă treci de acest moment, imediat te eliberezi şi devine un obicei, de parcă aşa ai fi făcut toată viața (şi ştii că ar fi trebuit să faci aşa toată viața).

Antrenamentele sunt partea cel mai puțin provocatoare. Să merg la sală atât de rar şi pentru atât de puțin timp m-a

făcut să vreau mai mult. Aşa cum mi-ai spus la sală, cred că secretul e să ştii că te dezvolți doar în acele ultime repetări, când muşchii vor să renunțe. Faptul că te concentrezi cu adevărat şi că nu încetezi să te forțezi până la epuizarea totală înseamnă o luptă interioară, aşa că trebuie să ai puterea mentală de a continua când corpul vrea să renunțe, să se grăbească sau să adopte o postură defectuoasă în acele ultime repetări.

Sfatul meu principal ar fi să-ți notezi pe ceva planul de mese/suplimente şi să îl ții la tine tot timpul. Să ai un prieten de antrenament în sală care să te împingă de la spate şi să te ajute. Fă acest lucru într-o perioadă în care nu călătoreşti şi ai un program destul de stabil. De asemenea, să ai la tine mereu sau în maşină un pachet cu suplimente şi batoane proteice, pentru cazul în care ți se schimbă programul în timpul zilei. Interesant, creatina m-a făcut să urinez ca un cal de curse doar în primele zile; abia după patru zile, corpul meu a început să o absoarbă, aşa cum trebuie.

Cred că cea mai mare grijă a mea a fost că toată mâncarea avea să-mi pună un colăcel în jurul abdomenului, dar, aşa cum ai spus, s-a depus în toate locurile potrivite şi oamenii au observat... nu a existat niciun dezavantaj şi niciun motiv să nu o fac."

Instrumente şi trucuri

Calendar gratuit ce poate fi tip**ă**rit (www.freeprintablecalendar.net) Foloseşte acest site pentru crearea gratuită a calendarelor personalizate, ca să-ți programezi antrenamentele şi intervalele de odihnă pentru fiecare lună.

Batoane proteice personalizate YouBar (www.fourhourbody.com/youbar) Proiectează-ți propriul baton proteic cu YouBar, care îți permite să alegi tipurile de proteine şi zeci de alte alimente suplimentare, precum unt de caju, semințe de chia, fructe goji şi multe altele. Oricine poate avea propria marcă de proteine (alegi tipul de etichetă) pentru un minimum de 12 batoane. Dacă vrei amestecul meu preferat, caută batonul „Training 33".

Parkinson's Law (*Legea lui Parkinson*) de Cyril Northcote Parkinson (www.fourhourbody.com/parkinsons) Aceasta este lucrarea fundamentală despre Legea lui Parkinson, scrisă de însuşi Parkinson. Toţi cei pe care îi întâlneşti vor vrea să îţi spună cum să te antrenezi şi să mănânci. Citeşte această carte extrem de amuzantă pentru a-ţi cultiva ignoranţa selectivă privind aceste discuţii despre „magazia de biciclete", care mai degrabă te vor distrage decât să te ajute.

PENTRU BĂRBAŢI: TREI EXERCIŢII PENTRU BICEPŞI DEZVOLTAŢI

Bicepşii sunt o obsesie masculină. În general, asta îi determină pe bărbaţi să facă totul pentru ei.

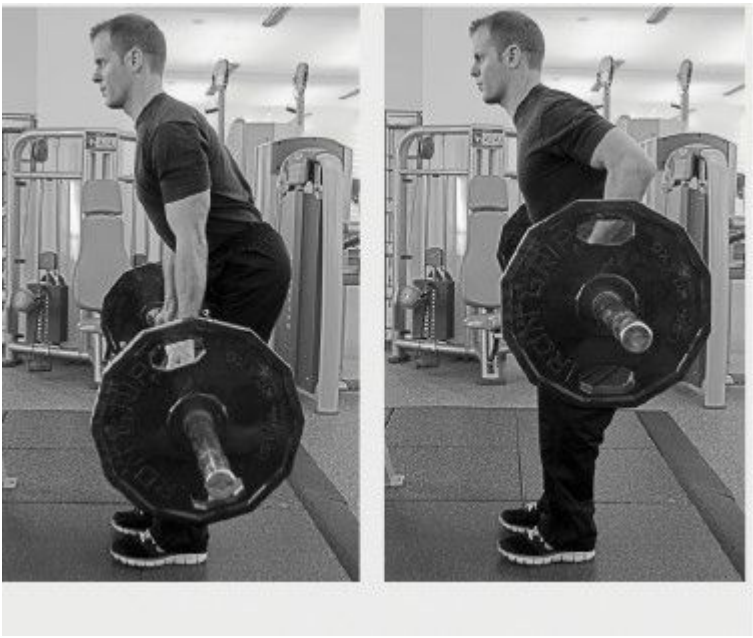
În realitate, pentru a obţine bicepşi mari şi vascularizaţi, nu e nevoie să faci exerciţii izolate pentru braţe.

Nu ai nevoie decât de două exerciţii compuse (unul cu multe repetări şi viteză mare, iar celălalt cu puţine repetări şi viteză mică) şi, dacă într-adevăr trebuie să faci răsuciri, include o versiune mai puţin cunoscută numită „răsucire inversă" (reverse drag curl).

Primul exerciţiu compus: balansarea kettlebell-ului cu două mâini

Am descris acest exerciţiu în detaliu în „Cum să obţii posteriorul perfect". Se repetă de peste 50 de ori.

Al doilea exerciţiu compus: ramat din aplecat „Yates"



Numit după Dorian Yates, de şase ori Mr. Olympia, care l-a folosit ca exerciţiu de bază în rutina sa pentru spate, acest exerciţiu este un ramat din aplecat cu palmele în sus, executat cu o aplecare uşoară a taliei la 20-30 de grade faţă de poziţia verticală. Bara va fi în general deasupra genunchilor în poziţia de jos. Pentru a reduce durerea din încheieturi, execută cu o bară EZ dacă este posibil (aici este demonstrat cu o halteră olimpică standard) şi fă o pauză de o secundă la îndoitura şoldurilor, unde bara ar trebui să atingă corpul.

Răsucirea trasă inversă

Răsucirea tradiţională care nu este optimă.

Acest exercițiu, executat în mod ideal cu o bară groasă, dezvoltă muşchii brahiali aflați pe părțile laterale ale brațului şi creează o tensiune mai constantă decât răsucirile tradiționale.

Răsucirile tradiționale plasează adesea cotul sub greutate în partea superioară a mişcării, reducând rezistența:

În schimb, răsucirea inversă ridică bara drept, în loc să o facă într-o mişcare circulară, atingând partea din față a corpului şi menținând tot timpul tensiunea.

Fotografiile de mai sus prezintă o răsucire trasă standard, cu palmele în sus. Pentru a o inversa, aşa cum am sugerat,

asigură-te că palmele sunt în dreptul umerilor şi îndreptate în jos.

Tempoul şi repetările atât pentru ramat, cât şi pentru răsucirea inversată sunt aceleaşi ca în Protocolul lui Occam, 5 sus şi 5 jos.

DAVE „JUMBO" PALUMBO – DE LA 64 DE KILOGRAME LA 144 DE KILOGRAME

Dave Palumbo urma să devină medic.

Apoi, undeva între alergarea pe pistă din liceu şi al treilea şi ultimul an la facultatea de medicină, a devenit fascinat de creşterea musculară. Acel moment a marcat un punct de cotitură, iar el a optat să iasă din laborator şi să se transforme într-un experiment în viaţa reală.

Cântărea mai puţin de 64 de kilograme când a început, în 1986. În 1997 avea 141 de kilograme şi un procent de grăsime corporală mai mic de 10%.

Doar în 2008, pe lângă antrenarea atleţilor profesionişti şi a unor celebrităţi precum vedeta WWE[195] Triple H, a antrenat peste 150 de culturişti şi concurenţi în competiţii fizice. Să ajungi la un procent de grăsime corporală de 3,5% sau să-ţi dublezi masa corporală nu este normal, dar reprezintă exact punctul forte al lui Dave: crearea de ciudăţenii ale naturii.

Asta ne aduce în bucătăria lui, în 1997, chiar înainte de apogeul proporţiilor sale de masă.

Dave stătea complet nemişcat, sprijinindu-şi mâinile pe chiuvetă.

Nu se îngrăşa. Deşi consuma între şase şi opt pachete de înlocuitori de masă Met-Rx şi lua între patru şi cinci mese din alimente integrale pe zi, cântarul nu se mişca. Trebuia să mănânce mai mult, dar nu putea mesteca şi digera mai multe alimente solide fără să regurgiteze. Era imposibil. Îşi atinsese limita de mâncare solidă, aşa că a trebuit să sporească lichidele.

---

[195] Word Wrestilng Entertainment. (n.ed.)

Bunica sa evreică îl cicălea în privința consumului de ouă crude şi a riscului de intoxicație cu salmonella, aşa că a făcut un compromis: 12 ouă amestecate într-un blender şi apoi puse în cuptorul cu microunde timp de un minut. Aceasta forma baza. Rețeta completă avea patru ingrediente:

12 ouă calde amestecate în blender

1 cană de suc de mere

1 cană de fulgi de ovăz

2 linguri de pudră proteică din zer

Amestecarea lor crea o substanță ca cimentul, pe care trebuia apoi să şi-o toarne pe gât în timp ce stătea lângă chiuveta din bucătărie. Se condiționase să îşi inhibe reflexul faringian, lucru esențial în timp ce mâzga se prelingea foarte încet din esofag în stomac.

Urma altă zi la birou.

Apoi aştepta.

Dave învățase din experiență – şi din hrănirea cu ciment de trei ori pe zi – că trebuia să rămână perfect nemişcat timp de 15 minute, nu mai puțin, respirând încet şi permițând lucrurilor să se aşeze. Chiar şi trecerea de pe un picior pe altul putea să-l facă imediat să verse. Nemişcarea era importantă.

Au existat momente, desigur, când universul nu a cooperat.

Odată întârziase la o şedință de antrenament, aşa că s-a hrănit cu forța, a aruncat blenderul în chiuvetă, apoi s-a urcat în maşină ca să ajungă la timp. Nu uita că, la 1,78 metri şi mai bine de 136 de kilograme, picioarele sale erau la doar câțiva centimetri de stomac atunci când stătea jos. Era prea mare pentru maşina lui.

În câteva minute, în timp ce se grăbea în trafic, gura a început să producă o cantitate copioasă de salivă, pregătindu-i tractul digestiv pentru respingere. A făcut tot posibilul să ajungă într-o stare Zen, repetând ca pe o mantră: „Te rog, nu vomita, te rog, nu vomita, te rog, nu vomita". Aproape că reuşise.

Dave s-a apropiat de un semafor, iar maşina din fața lui s-a oprit brusc.

A apăsat pe frână. Asta i-a făcut stomacul să se lovească de coapse şi să arunce voma direct în parbriz, ca Linda Blair în *Exorcistul*, timp de câteva secunde lungi. Niciun centimetru din parbriz nu fusese cruțat şi în stomac nu-i mai rămăsese nimic.

După ce a şters doar cât să vadă pe unde merge, s-a grăbit către casa clientului său, a ieşit din maşină şi a fugit spre uşă. „Ce naiba s-a întâmplat cu maşina ta?", a fost tot ce a putut să spună clientul, în timp ce Dave a trecut pe lângă el în fugă direct spre bucătărie.

Era timpul pentru încă un shake. Caloriile nu erau opționale.

Este posibil să câştigi mai mult de 82 de kilograme de masă musculară, aşa cum sunt posibile şi genuflexiunile cu paisprezece plăci de 20 de kilograme pe bară, dar niciunul dintre cele două nu este un lucru obişnuit. Pentru a face ceva neobişnuit este nevoie de un comportament neobişnuit. Regula nr. 1 pentru Dave: nu se mănâncă mereu de plăcere.

Dacă încerci să câştigi cantități mari de muşchi, nici pentru tine nu va fi întotdeauna plăcut. Mai ales în prima săptămână.

Pregăteşte-te şi fă-ți treaba.

Micile detalii sunt vitale. Lucrurile mici fac posibile lucrurile mari.

– John Wooden, antrenor de baschet NCAA[196] din Hall of Fame (10 titluri NCAA în 12 ani)

PROTOCOLUL LUI OCCAM II
Detalii

Întrebări şi critici frecvente

CHIAR POATE FI SUFICIENTĂ ACEASTĂ FRECVENȚĂ?

---

[196] National Collegiate Athletic Association (Asociația Națională de Atletism Universitar). (n.tr.)

Da. Pentru a explica, dr. Doug McGuff compară vindecarea arsurilor cu vindecarea ţesutului muscular:
Construirea masei musculare este de fapt un proces mult mai lent decât vindecarea unei leziuni provocate prin arsură [care, în mod normal, durează una-două săptămâni]. O arsură se vindecă pe linie germinală ectodermică, unde rata de vindecare este relativ mai rapidă, deoarece celulele epiteliale se schimbă rapid. Dacă îţi zgârii corneea, de exemplu, ea se va vindeca, în general, în 8-12 ore. Ţesutul muscular, în schimb, se vindecă pe linie germinală mezodermică, unde rata de vindecare este în mod normal semnificativ mai lentă. În ansamblu – când separi toată emoţia şi feedbackul pozitiv pe care oamenii le primesc după experienţa antrenamentului –, datele biologice solide indică faptul că frecvenţa optimă de antrenament pentru marea majoritate a populaţiei este de nu mai mult de o dată pe săptămână.

Pentru o discuţie mai aprofundată despre intervalele de recuperare, în special dacă ai înclinaţii către ştiinţă, îţi sugerez cartea *Body by Science* (Corpul conform ştiinţei) a dr. McGuff.

CUM STABILESC GREUTĂŢILE DE ÎNCEPUT?

Primele antrenamente A şi B vor fi mai lungi decât antrenamentele ulterioare, din moment ce trebuie să foloseşti metoda aproximărilor succesive pentru a determina greutăţile de început.

Fă acest lucru prin executarea unor seturi de cinci repetări din fiecare exerciţiu, cu un minut de pauză între ele. Cadenţa ar trebui să fie rapidă, dar controlată la ridicare şi două-trei secunde la coborâre. Nu executa mai mult de cinci repetări pe set. Dacă mai poţi ridica, aşteaptă un minut, măreşte greutatea cu 5 kilograme sau 10% (care este mai mică) şi încearcă din nou. Repetă până la încheierea a mai puţin de cinci repetări.

Când ai eşuat să termini cinci repetări, calculează 70% din ultimul tău set complet de cinci repetări. Fă o pauză de trei minute şi execută un set până la epuizare cu cadenţă 5/5

folosind această greutate. Felicitări, tocmai ai executat primul tău set corect până la epuizare pentru acest exercițiu, iar acea greutate va fi punctul tău de plecare pentru Protocolul lui Occam. Pentru presa pentru umeri, foloseşte 60% din ultimul set reuşit de cinci repetări în loc de 70%.

Hai să ne uităm la un prim antrenament A ipotetic, executat într-o luni. Iată cum ar putea arăta lucrurile pentru un bărbat de 68 de kilograme semiantrenat care face pulldown (greutățile vor diferi de la persoană la persoană, desigur, aşa că ar trebui să aloci cel puțin o oră pentru aceste prime antrenamente):

40 kg x 5 rep (r/2)[197]
(pauză de un minut)
45 kg x 5 rep (r/2)
(pauză de un minut)
50 kg x 5 rep (r/2)
(pauză de un minut)
55 kg x 5 rep (r/2)
(pauză de un minut)
60 kg x 4 rep (r/2) (nu a putut să termine cinci repetări, deci 55 kg a fost ultimul set complet de 5 repetări)

Apoi facem calculele: 55 x 0,7 = 38,5 şi rotunjim prin adăugare sau scădere până la cea mai apropiată greutate pe care chiar o putem folosi la un aparat sau pe o bară, ceea ce ne duce la 40 de kilograme.

(pauză de trei minute)
40 kg x 8,4 până la epuizare (5/5)

8,4 înseamnă doar că epuizarea a fost atinsă la 8 + 4/10 dintr-o repetare.

Fă o pauză de cinci minute, apoi repetă acest proces cu presa pentru umeri. După ce ai terminat cu primul

---

[197] „(r/2)" indică „rapid, dar controlat" pentru porțiunea de ridicare şi o coborâre de două secunde. (n.aut.)

antrenament A, înregistrează greutățile-țintă pe care le vei folosi la următorul antrenament A. Din moment ce acest A a fost făcut într-o luni, următoarele antrenamente vor arăta aşa:

(Abia terminat: luni – antrenamentul A)
Joi – antrenamentul B
Duminică – antrenamentul A
Miercuri – antrenamentul B
Duminică – antrenamentul A (observă creşterea planificată la trei zile de odihnă înainte de acest antrenament)

CUM ADAUG GREUTĂȚI?

Dacă termini numărul minim necesar de repetări, adaugă 5 kilograme sau 10% din greutatea totală, care e mai mare, la antrenamentul următor. În exemplul de mai sus, am trecut de pragul nostru de şapte repetări cu 40 de kilograme la pulldown, astfel că mărim greutatea la 45 de kilograme, din moment ce o mărire de 10% ar fi mai mică, la 44 de kilograme.

Pentru a menține această rată de progres chiar şi pentru două luni, va trebui să-ți faci o prioritate din alimentație. Adaugă shake-uri sau lapte, dacă alimentele integrale sunt prea dificil de consumat.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ RATEZ UN ANTRENAMENT CÂND CĂLĂTORESC?

Este mai bine să îți iei una până la trei zile libere în plus decât să faci treaba pe jumătate într-un antrenament în care foloseşti echipament diferit şi este imposibilă determinarea progresului sau a greutăților corecte când te întorci. Nu ai nimic de pierdut dacă îți iei una până la trei zile în plus de odihnă.

Cealaltă soluție este să foloseşti greutăți libere cu haltere olimpice standard, deoarece acestea sunt universale şi comparabile între diverse unități. Despre opțiunile cu greutăți libere am vorbit în capitolul precedent.

DACĂ NU-MI ATING NUMĂRUL-ȚINTĂ DE REPETĂRI?

Asta înseamnă două lucruri: ori nu ți-ai stimulat mecanismele de creştere (epuizare insuficientă în timpul ultimului antrenament), ori nu ți-ai revenit (odihnă/mâncare insuficientă).

Dacă îți ratezi ținta cu mai mult de o repetare la primul exercițiu al oricărui antrenament, du-te acasă, ia-ți liber ziua următoare, apoi repetă antrenamentul.

Să spunem că ai programat un antrenament A pentru luni. Primul exercițiu este pulldown cu prindere strânsă, iar numărul tău țintă de repetări este de miminum şapte. Dacă termini şase repetări bune sau mai multe, termină întregul antrenament. Dacă nu termini şase repetări pentru pulldown, NU trece la presa pentru umeri.

În schimb, ia-ți geanta de sală şi du-te acasă. Odihneşte-te marți, asigură-ți un consum corect de nutrienți mâncând o tonă şi întoarce-te miercuri pregătit să te descurci grozav la ambele exerciții şi să continui conform planului.

Dacă eşuezi înainte de numărul necesar de repetări, să nu scazi greutățile – aşa cum fac mulți – şi să nu faci alt set (numit set „de coborâre" sau „de cedare"). Nu face nimic, pleacă pur şi simplu. Dacă nu ți-ai revenit, nu ți-ai revenit. Continuând, poți stagna cu uşurință timp de două săptămâni sau mai mult.

Scurtarea unui antrenament cere enorm de mult autocontrol şi contravine culturii de sală.

Fii inteligent şi optează pentru o repornire după 48 de ore în locul unei reporniri după două sau trei săptămâni.

În cele din urmă, dar nu mai puțin important, dacă abandonezi un antrenament pentru că ai ratat un set, adaugă încă o zi de recuperare între toate antrenamentele următoare. De fapt, doar accelerezi scăderea planificată a frecvenței. Sunt foarte puține dezavantaje când faci asta. Douăzeci şi patru de ore în plus nu îți pot face rău, dar să nu îți revii suficient îți va da peste cap întregul proces.

CÂTE CALORII AR TREBUI SĂ CONSUM?

Dacă nu reuşeşti să câştigi în greutate după ce adaugi lapte şi shake-uri, există şanse să suferi de o afecțiune. Nu ar

trebui să fie necesar să numeri caloriile; eu nu am făcut-o niciodată.

Există o excepție.

Dacă ştii că faci totul corect, iar kilogramele tot nu se adună, înseamnă că nu îți supraestimezi foarte mult consumul alimentar şi, deci, mănânci prea puțin. Numără caloriile şi cântăreşte greutatea alimentelor timp de 24 de ore.

Pentru astfel de înregistrări, eu folosesc cântarul alimentar Escali, care îmi permite să introduc codul pentru un aliment, oferit într-un manual inclus, ca să determin compoziția de proteine, carbohidrați şi grăsimi.

Asigură-te că mănânci 20 de calorii la o jumătate de kilogram de greutate corporală slabă *pentru 5 kilograme mai mult decât greutatea ta corporală slabă actuală*. Reține că aceasta nu este în mod necesar greutatea-țintă finală (presupunând că vrei să câştigi mai mult de 5 kilograme). Ajustează acest număr-țintă în fiecare săptămână.

Să spunem că ai 73 de kilograme în greutate corporală slabă (determinate de analiza compoziției corporale) şi vrei să ai 82 de kilograme. Ți-ai verificat dieta pentru a te asigura că mănânci 170 x 20 = 3.400 de calorii? Acesta este nivelul minim absolut şi se aplică şi zilelor fără antrenament.

Acestea fiind spuse, ține minte: nu ar trebui să fie necesar să numeri caloriile.

Nu te complica şi vei avea de câştigat. Dacă numerele de pe cântar nu cresc, mănâncă mai mult.

DAR CUM RĂMÂNE CU EXERCIȚIILE CARDIO?

Crezi că ai nevoie să lucrezi pe bicicleta staționară sau să alergi pentru a-ți menține sau îmbunătăți capacitatea aerobă? Nu e întotdeauna cazul. Dr. Doug McGuff explică de ce:

Dacă intenționezi să îți îmbunătățeşti capacitatea aerobă, este important să înțelegi că sistemul tău aerob funcționează la cel mai înalt nivel când îşi revine din acidoza lactică. După un antrenament foarte intens, când metabolismul încearcă să reducă nivelul de piruvat din sistem, o face prin

subjugarea aerobă a metabolismului... din moment ce muşchiul este sistemul mecanic de bază care este servit de sistemul aerob, când puterea musculară se îmbunătăţeşte, sistemele necesare de susţinere (care includ sistemul aerob) trebuie să îi urmeze exemplul.

Dacă eşti sprinter sau maratonist, te poţi pregăti doar prin antrenamente cu greutăţi? Desigur că nu. Însă, dacă eşti un atlet care nu concurează şi caută să evite bolile cardiovasculare, chiar trebuie să petreci ore în şir învârtindu-ţi rotiţele, la propriu sau la figurat?[198] Nu. Separarea artificială a metabolismului aerob şi anaerob (fără oxigen) ar putea fi folositoare pentru a vinde *aerobicul*, un termen de marketing popularizat de dr. Kenneth Cooper în 1968, dar nu este o reflectare a realităţii.

Protocolul lui Occam dezvoltă atât sistemul anaerob, cât şi sistemul aerob.

ŞI DACĂ SUNT ATLET?

Deşi depinde de sport, dacă eşti atlet profesionist şi faci antrenamente sportive frecvente, îţi sugerez un protocol proiectat pentru un câştig maxim de putere şi un câştig minim în greutate. Vezi „Supraom fără efort”.

NU MĂ VA FACE LENT ACEASTĂ VITEZĂ DE RIDICARE?

Deşi acest program nu este proiectat pentru atleţi (din nou, vezi „Supraom fără efort”), nu există nicio dovadă că o cadenţă de ridicare de 5/5 te va face lent. Hai să aruncăm o privire la un contraexemplu dintr-un sport în care viteza este cea mai importantă: ridicările olimpice.

În 1973, o echipă olimpică de ridicare de greutăţi fără experienţă a fost alcătuită la Liceul DeLand din Florida. Protocolul principal de antrenament era ridicarea (coborârea) lentă, în mare excentrică. Echipa a ajuns să câştige peste

---

[198] *Spin your wheels* în original, care înseamnă „irosirea timpului” sau „un efort inutil”. (n.tr.)

100 de competiții consecutive şi a rămas neînvinsă şi neegalată timp de şapte ani.

Faptul că lasă antrenamentul cu greutăți să înlocuiască antrenamentul abilităților este ceea ce-i face pe atleți să fie lenți. Concentrarea asupra musculaturii nu ar trebui să înlocuiască concentrarea asupra sportului. Pentru concurenții din afara jocului de fier, ridicările sunt un mijloc de a atinge un scop. Nu ar trebui să intervină în antrenamentele specifice altor sporturi.

CUM RĂMÂNE CU ÎNCĂLZIRILE?

la 60% dintre greutățile cu care lucrezi la fiecare exercițiu din oricare antrenament şi execută trei repetări cu o cadență de 1/2 (1 secundă sus, 2 secunde jos). Faci asta pentru a observa dacă ai probleme la articulații care ar putea provoca leziuni cu greutăți mai mari, nu pentru o „încălzire" propriu-zisă. Seturile de pregătire pentru toate exercițiile ar trebui executate înainte de primul set real la 5/5.

În termeni practici, primele repetări din fiecare set de lucru au rol de încălzire. Nimeni dintre cei pe care i-am antrenat nu s-a rănit folosind acest protocol.

CUM AR TREBUI SĂ LUCREZ CU UN PARTENER?

Dacă lucrezi cu un partener, asigură-te că intervalele tale de odihnă rămân constante. Trei minute nu ar trebui să se lungească la trei şi jumătate pentru că partenerul tău socializează sau este lent la schimbarea greutăților. Acest lucru nu este negociabil. Întotdeauna am ridicat singur şi folosesc timpul de antrenament ca pe o perioadă aproape meditativă petrecută „cu mine însumi", pe care o consolidează numărarea cadenței. Mulți oameni beneficiază enorm de pe urma lucrului cu un partener, dar eu nu par a fi unul dintre ei.

Exercițiile sunt alese pentru a fi sigure când sunt executate de unul singur. Chiar dacă alegi să te antrenezi cu mai mulți parteneri, nu îți lăsa partenerii să te ajute. Vei ajunge în situația ca ei să ridice greutatea în timp ce strigă: „O faci tu singur!". În felul ăsta este imposibil să ştii ce greutate ai ridicat de fapt.

Nu aveți decât să ridicați împreună, dar veți eşua singuri.

CUM RĂMÂNE CU SETURILE CEDATE, PAUZA DE ODIHNĂ ŞI ALTE PRELUNGIRI ALE EPUIZĂRII?

Nu ai nevoie de ele şi îți vor da peste cap abilitatea de a controla variabilele. Nu te complica şi urmează regulile.

Majoritatea antrenorilor avansați care folosesc metodologia unui set până la epuizare au observat rezultate mai bune când nu prelungesc epuizarea. Dacă nu poți face schimbări privind rezistența, înseamnă că eşti epuizat. Prelungirea ei doar consumă resurse care ar putea fi aplicate creşterii.

NU ESTE X MAI BUN DECÂT Y? POT SĂ [INTRODUC O SCHIMBARE A PROTOCOLULUI]?

Dacă vrei să fii un profesionist în powerlifting, vei avea nevoie de alt program.

Dacă vrei să fii extraordinar la alte ridicări, vei avea nevoie de alt program.

Însă dacă scopul tău este să câştigi peste 5 kilograme de masă fără grăsime în patru săptămâni, acest program nu are nevoie de niciun fel de modificare.

Dacă vrei altceva, alege altceva. Altfel, nu îl schimba.

POT SĂ MĂ ANTRENEZ PUR ŞI SIMPLU LA FIECARE 12 SAU 24 DE ZILE, AŞA CUM SUGEREAZĂ GURU X? TOT DEVIN MAI PUTERNIC.

Există anumiți antrenori care susțin o antrenare cât mai puțin frecventă posibil pentru a creşte rezistența. Aceasta poate însemna şi un antrenament pe lună în unele cazuri.

Nu este un lucru rău, dar hai să facem o distincție importantă.

Să faci cât mai puțin *posibil* pentru a *avea* creşteri ale rezistenței

vs

Să faci cel mai puțin *necesar* pentru a-ți *maximiza* dimensiunea câştigului.

Acesta din urmă este obiectivul Protocolului lui Occam.

Creşterea țesutului este cea mai mare prioritate a noastră, chiar dacă vor exista câştiguri semnificative şi în ce priveşte rezistența. Dublarea sau triplarea ridicărilor într-o lună sau două, aşa cum s-a întâmplat în cazul lui Neil şi al altora care s-au antrenat, nu este ceva neobişnuit.

Pentru a susține o rată înaltă de creştere fără grăsime, trebuie să mâncăm în exces şi să dirijăm acele calorii în exces către muşchi. Acest lucru se realizează prin stimularea sintezei proteinelor şi sporirea sensibilității la insulină a însuşi țesutului muscular grație activării (translocării) transportorilor de glucoză GLUT-4. Aminteşte-ți din „Limitarea daunelor" că cel din urmă se obține cel mai bine prin sport, dacă nu vrem să creăm o supradoză de insulină.

Dacă te antrenezi doar o dată pe lună, aceasta ar putea reprezenta o singură fereastră pe lună pentru GLUT-4 în tot corpul, la mâncatul eficient în exces. Nu este acceptabil pentru noi, de aceea vom ținti către minimum un antrenament pe săptămână.

CE SĂ FACI CÂND CÂŞTIGURILE TALE ÎNCETINESC CU O SINGURĂ ŞEDINȚĂ PE SĂPTĂMÂNĂ?

În loc să faci un antrenament pentru tot corpul la fiecare 10-14 zile, de exemplu, mai degrabă testează o rutină împărțită care să faciliteze câştigurile de rezistență, în timp ce îți sporeşti ferestrele pentru GLUT-4 la cel puțin două pe săptămână.

Aşa ajungi foarte mare, foarte repede, fără să devii foarte gras.

Am folosit cu succes, cel mai remarcabil în 1997, următoarea împărțire în trei a antrenamentului:

Şedința 1: Exerciții de împingere
Şedința 2: Exerciții de tragere

Şedința 3: Exerciții pentru picioare

Dacă nu eşti în formă sau ți-ai ieşit din formă, ia-ți o zi liberă între antrenamente în primele două săptămâni (de exemplu, împingere, o zi liberă, tragere, o zi liberă, picioare, o zi liberă, *ad nauseam*[199]), două zile între antrenamente în următoarele trei săptămâni şi apoi treci la trei zile de pauză între antrenamente.

Exercițiile pe care le-am folosit, toate executate la 5/5, au fost:

Împingere:

- • Bancă de forță înclinată
- • Coborâri (adaugă greutăți când este posibil)
- • Presă pentru umeri cu prindere paralelă cu umerii (niciodată pe ceafă)

Tragere:

- • Ridicarea ganterei deasupra capului pentru piept
- • Ramat din aplecat
- • Pulldown-uri cu prindere strânsă cu supinație (palmele îndreptate spre tine)
- • Ridicări *lente* cu gantere (pauză de două secunde sus)

Picioare

- • Presă pentru picioare cu picioarele paralele cu umerii (fă mai multe repetări aici; cel puțin 120 de secunde înainte de epuizare)

---

[199] *Ad nauseam* – până la saturație. (n.ed.)

- • Aparat de aducție (apropierea picioarelor ca atunci când folosești Thighmaster-ul[200])
- • Răsucirea popliteelor
- • Întinderea picioarelor
- • Ridicări de gambe din şezut

Privind retrospectiv, cred că acest volum de exerciții este excesiv pentru majoritatea celor care se antrenează. Folosirea primelor două exerciții enumerate pentru fiecare antrenament va produce cel puțin 80% dintre câştigurile dorite, cu risc mai mic de a ajunge într-un impas.

SĂ ÎNV**ĂŢĂ**M DESPRE SARCOPLASM**Ă**: NU E DOAR AP**Ă**?

„Este doar greutatea dată de apă."

Acest comentariu care arată desconsiderare este comun în lumea ridicărilor şi a dietei.

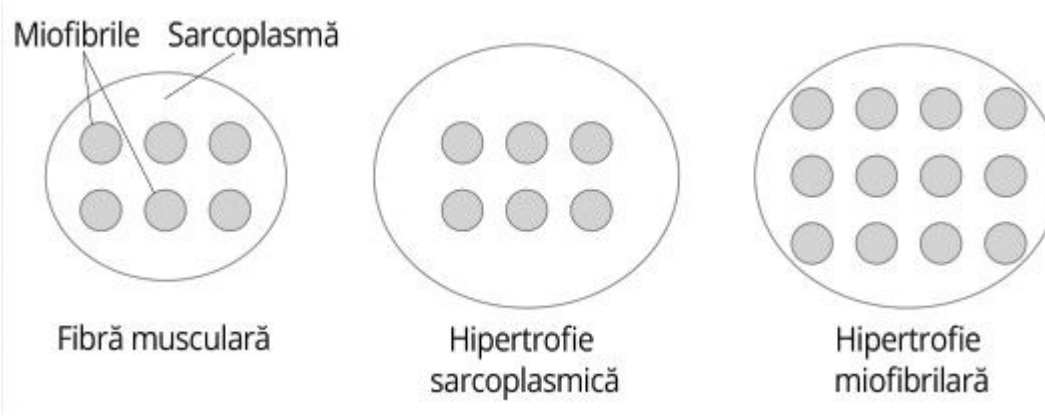
Acum, să ai atâta apă subcutanată încât capul tău să arate precum Cabbage Patch Kid[201] nu este bine. Totuşi, să adaugi special mai mult fluid şi substrat în anumite părți ale țesutului muscular poate fi incredibil de folositor. Există două tipuri diferite de creştere musculară pe care le poți folosi în avantajul tău, dacă ai ceva cunoştințe din interior.

Numele amândurora sună complicat – miofibrilar şi sarcoplastic –, dar diferențele sunt chiar foarte simple:

---

[200] Aparat folosit pentru modelarea coapselor. (n.tr.)

[201] O gamă de păpuşi care au capul foarte mare. (n.tr.)



Să începem cu abecedarul fibrelor musculare.

Fiecare fibră musculară are două părți principale: miofibrilele, care sunt filamente în formă de cilindru ce se contractă pentru a produce mişcare, şi sarcoplasma, care este fluidul ce înconjoară miofibrilele şi care conține depozite de glicogen şi mitocondrii, pentru a furniza energie (ATP).

Hipertrofia miofibrilară[202] poate fi văzută ca o creştere a rezistenței maximale. Miofibrilele din fibra musculară cresc în număr, adăugând în primul rând rezistență şi ceva mărime muşchiului. Acest tip de creştere musculară este atins printr-o tensiune ridicată – să faci una-cinci repetări la 80-90% din maximul tău pentru o repetare, de exemplu. Capacitatea de rezistență este limitată la intervale scurte când îți dezvolți fibrele musculare de tipul 2, în care oboseala se instalează rapid.

Hipertrofia sarcoplasmică poate fi văzută ca o creştere a mărimii maximale sau a rezistenței anaerobe la oboseală. Volumul fluidului din sarcoplasmă creşte în locul miofibrilelor, adăugând în primul rând mărime şi ceva rezistență muşchiului. Acest tip de creştere musculară este realizat prin adaptări metabolice – să faci 8-12 repetări până la epuizare la un nivel submaximal de 60-80% din maximul tău pentru o repetare, de exemplu.

Dar care este mai bună? Este hipertrofia sarcoplasmică inutilă, nimic mai mult decât apă?

---

[202] Numită şi hipertrofie *sarcomerică*. (n.aut.)

Mai întâi de toate: afirmația că nu este „nimic mai mult decât apă” nu e în concordanță cu știința. Deshidratarea fie și a numai 4% din greutatea corporală poate scădea anduranța musculară cu 15-17%. Mai relevant pentru creșterea țesutului, cercetători precum dr. Clyde Wilson, de la UCSF School of Medicine, cred că apa acționează în mod eficient ca un factor de transcripție – la fel ca testosteronul sau hormonul de creștere – pentru producerea de proteine. Există dovezi că factorii de creștere sunt declanșați de elementele de reglare a volumului celulei care, de fapt, îi spun ADN-ului să se reproducă când hidratarea intracelulară este optimă. Dacă nu e suficient, după cum a arătat dr. Doug McGuff, când interiorul care conține apă al unei celule este hidratat la maximum, receptorii pentru hormoni, „stând așa cum o fac ei pe suprafața membranei celulare, devin convecși la maximum în mediul unde circulă hormonii, permițând astfel interacțiunea hormonală maximă cu siturile receptorilor”.

Doar apă. Pff!

În al doilea rând: creșterea volumului sarcoplasmic nu este doar o creștere de fluid (apă). Corespunde, de asemenea, pentru mai multe mitocondrii, mai mult glicogen și depozite mai mari atât de adenozin trifosfat (ATP, valuta energetică a celulelor), cât și de fosfocreatină (FC, o rezervă de energie înaltă). Ca să nu mai menționez capilarizarea sporită după un astfel de antrenament, ce conduce la furnizarea mai eficientă a nutrienților prin vasele suplimentare de sânge. De aceea a câștigat Neil o medie de 48,65% la rezistență în aceste exerciții (100% într-unul) în patru săptămâni, folosind ceea ce ar fi considerat un protocol sarcoplasmic de ridicare. Aceste sporiri în rezistență sunt oricum impresionante, fie ele miofibrilare sau nu.

Îți va da Protocolul lui Occam mai multă rezistență decât un protocol proiectat special pentru o rezistență maximală? Nu, pentru asta există capitolul „Supraom fără efort”. Dar Occam te poate face cu mult mai puternic și îți poate permite să-i întreci pe majoritatea celor de la sală? Da.

Concluzia: pentru a hotărî care este cel mai bun program pentru tine, trebuie să îți cunoști obiectivul.

Ca de obicei, cu cât este mai specific scopul şi cu cât este mai precis antrenamentul, cu atât mai bune vor fi rezultatele.

ÎMBUNĂTĂȚIREA SEXULUI

Plăcerea de a trăi şi plăcerea orgasmului sunt identice. Anxietatea extremă privind orgasmul constituie baza fricii generale de viață.

– Wilhelm Reich, psiholog austriac (1897-1957)

Un orgasm pe zi ține medicul la distanță.

– Mae West, actriță americană şi sex-simbol (1892-1980)

ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE
Partea întâi

Ora 21, RESTAURANTUL THAILANDEZ OSHA, SAN FRANCISCO

Mâncarea mea thailandeză stătea suspendată între farfurie şi gură, cu o bucată de broccoli atârnând din furculiță. Apoi a căzut. Mă concentram mai mult la conversație decât la mâncat.

„Pentru aproape toate femeile, cea mai sensibilă parte a clitorisului este cadranul din stânga sus, din perspectiva lor, în jur de ora 1 din perspectiva bărbatului."

Tallulah Sulis, specialistă în ejacularea feminină, a făcut o pauză pentru a lua o gură de apă şi şi-a ridicat privirea pentru a o întâlni pe a mea:

„La un moment dat chiar ar trebui să încerci să o cunoşti pe Nicole Daedone".

Tallulah era o prietenă veche şi acum devenise primul meu consilier într-ale orgasmului. Am scris numele pe o bucățică

de hârtie şi am trecut de la viaţa noastră amoroasă la alte subiecte.

Două ore mai târziu, am plătit nota şi am condus-o la maşina ei. În timp ce traversam pe trecerea de pietoni, m-am întors spre ea şi am glumit:

„Acum tot ce trebuie să fac e să găsesc o fată singură, frumoasă, care nu a avut niciodată un orgasm”.

Era un sfârşit amuzant pentru o noapte amuzantă.

Nu realizam cât de importantă avea să devină notiţa din buzunarul meu.

Misiunea

După exact 24 de ore, o întâmplare fericită îşi făcu apariţia.

Mă bucuram de mâncare franţuzească şi de o sticlă de Bordeaux împreună cu o instructoare de yoga în vârstă de 25 de ani care era nou sosită în San Francisco din Vestul Mijlociu. Discuţia s-a îndreptat spre locurile de distracţie pentru persoanele fără partener, după care am vorbit despre şocul cultural pe care l-a avut în locuri precum Castro, unde travestiţii şi transsexualii iau cina alături de milionari ai firmelor .com. Nimic nu este tabu, iar ea abia se acomoda. SF[203] este, la urma urmelor, capitala mondială a explorării sexuale.

Câteva pahare mai târziu în aceeaşi seară, a recunoscut cu lejeritate că nu avusese niciodată un orgasm. Nu-mi amintesc cum am ajuns la acest subiect, dar m-am uitat în jur să văd dacă nu cumva Dumnezeu îmi făcea o farsă. Nu câştigasem niciodată la loteria Powerball, dar mă simţeam de parcă aş fi câştigat.

Reveria mi-a fost întreruptă când comentariul ei ulterior m-a adus înapoi la realitate:

„Dar e în regulă. Mi-am dat seama că sexul pur şi simplu nu este atât de important”.

Pauză.

„Ce?!”, mi-a scăpat, puţin prea tare. (Mulţumesc, vinule!)

---

[203] O altă denumire a oraşului San Francisco. (n.tr.)

Această femeie superbă, în floarea vârstei, să o numim Giselle, categorisise sexul ca fiind o activitate lipsită de importanță şi neinteresantă. Pe măsură ce băutura curgea, iar noi continuam să discutăm, a devenit clar că un astfel de raționament era produsul direct al incapacității sale de a se bucura în întregime de sex.

Şi uite aşa i-am făcut o promisiune la beție: îi voi îndrepta incapacitatea de a avea orgasm. Nu în noaptea aceea, nu neapărat cu mine[204], dar cumva aveam să o fac.

Privind retrospectiv, a fost o promisiune stupidă şi mult prea încrezătoare. Dar având de partea mea optimismul indus de alcool, am văzut-o ca pe un punct de cotitură, o oportunitate de a-mi fructifica obsesia pentru binele suprem.

Majoritatea bărbaților presupun că înțeleg întrucâtva anatomia femeii, dar... cadranul din stânga sus, la ora 1? Asta era ceva nou.

Tallulah îmi arătase o frântură dintr-o lume cu totul nouă.

Mai târziu în seara aceea, undeva între Wikipedia şi PornHub, am realizat că Giselle nu era singura. Cercetătorul sexolog Shere Hite concluzionase de mult că 70% dintre femeile din Statele Unite nu puteau avea orgasm prin actul sexual, iar datele lui Alfred Kinsey sugerau că până la 50% dintre femeile din SUA nu puteau avea orgasm deloc.

Misiunea mea de căutare a evazivului „O” feminin începuse.

Patru săptămâni mai târziu, situația era mai bună decât mi-aş fi putut imagina.

Am putut facilita orgasme (cuvântul *facilita* va fi explicat mai târziu) fiecărei femei care a jucat rolul de subiect de testare[205].

Rezultatele: cele care nu avuseseră niciodată un orgasm strict manual au putut să-l obțină, iar cele care nu avuseseră

---

[204] Zău, oameni buni, sunt un *profesionist*. (n.aut.)

[205] Cum obții în mod legal subiecți dornici de testare? Acesta este un subiect pentru altă carte. (n.aut.)

niciodată un orgasm doar prin penetrare au putut, de asemenea, să-l obțină. Rata de succes a fost de 100%.

Iată ce am învățat.

Procesul

În dimineața de după vinul cu Giselle, mi-am notat o serie de întrebări care păreau a fi un punct de plecare bun. Câteva dintre ele erau legate de extinderea anduranței masculine, dacă aceasta avea să se dovedească un factor de limitare. Mă gândeam că ar putea fi nevoie să-i antrenez pe bărbați să devină iepuri Energizer[206].

Unele presupuneri, reflectate în formulare, s-au dovenit a fi complet greşite, dar iată întrebările mele inițiale:

1. 1. Cum ajustezi cele mai comune poziții sexuale pentru a creşte probabilitatea ca femeia să aibă orgasm?
2. 2. Cum poți reduce perioadele refractare ale bărbaților (perioada de după ejaculare, în care erecția este imposibilă)? Asta ar permite mai multe şedințe pe noapte.
3. 3. Este posibil ca bărbații să aibă orgasme multiple fără să ejaculeze[207]?
4. 4. Cum *o* împiedici – da, la păsărică mă refer – să se lărgească în timp? (O prietenă a insistat să pun şi această întrebare.)[208]

---

[206] Numele unei mărci de baterii. (n.tr.)

[207] Răspunsul rapid: da. Dar dacă nu ai o problemă cu rezistența, aceasta enervează de obicei femeia şi îi răpeşte răsplata psihică de a te aduce în punctul orgasmului. Nu sunt un fan. Dacă vrei să îți extinzi rezistența, recomand respirația şi poziționarea mai bună. (n.aut.)

[208] Doamnelor, am răspuns la asta în casetă şi în resursele din următorul capitol. (n.aut.)

Odată ce aveam întrebările, aveam nevoie şi de nişte răspunsuri. Pentru asta, îmi trebuiau două lucruri: experți şi multă exersare.

Mai întâi de toate: experții.

Nu lipsesc ghidurile de informații sexuale. De la Chigong Penis (concurează cu şcoala Iron Penis Kung-Fu, nu glumesc) până la antrenarea pentru orgasm pe maşini elaborate de încălecat precum Sybian, avem o problemă a paradoxului opțiunilor. Luând în considerare posibilitățile, am început să mă gândesc că s-ar putea să recreez *The Snow Leopard* (Leopardul zăpezii) de Peter Matthiessen.

În 1973, Peter a călătorit 400 de kilometri prin pustietatea himalaiană, împreună cu zoologul George Schaller, în căutarea aproape miticului leopard al zăpezii. Nu vreau să dau din casă, dar nu a găsit pisica naibii. A văzut oi de munte, vulpi, lupi rari – chiar urme ale leopardului zăpezii însuşi –, dar acesta nu a fost găsit niciodată.

Din fericire, experiența lui Peter a dus la o căutare de tip budist a sensului şi la un frumos roman clasic despre natură. Mă îndoiam că aş putea scoate aceeaşi frumusețe din Iron Penis Kung-Fu (Kung-Fu cu Penis de Fier). Misiunea mea însemna totul sau nimic şi aveam nevoie de un final fericit în toate sensurile.

Nu am avut altă alegere decât să restrâng căutarea, să găsesc pe cineva care încercase deja totul.

Exista un singur loc unde să caut.

Nina şi cele 400 de nopți hollywoodiene

În 1985, Nina Hartley a devenit asistentă medicală, după ce absolvise *magna cum laude* Universitatea de Stat din San Francisco.

Începuse, de asemenea, să facă striptease din al doilea an, ceea ce a dus la filmele pentru adulți. Nu a fost o fază trecătoare specifică anilor de studenție. Nina a fost de atunci vedeta sau a apărut în mai bine de 650 de filme porno şi este unul dintre numele cele mai cunoscute şi mai respectate din industrie. Lexington Steele, singura persoană care a câştigat vreodată un AVN (Oscarurile porno) pentru Actorul Anului de

trei ori (de trei ori!), a afirmat public, „fără ezitare”, că cea mai grozavă experiență sexuală din viața sa a fost cu Nina.

Prietenul meu, Sylvester Norwood[209], mi-a spus mai târziu acelaşi lucru.

Dar... ce naiba?

Mărturisirea lui m-a derutat. Nu pentru că mă îndoiam că Nina avea aptitudinile necesare. Dar cum de intrase Sylvester în peisaj? Băiatul acela manierat, evreu, prea timid ca să intre în vorbă cu fetele?

[Reconstituire progresivă a scenei] Parcă desprinsă din emisiunea *Ripley's Believe It or Not*[210]: mama lui Sylvester a participat la o cină de grup în Berkeley, California, la care se întâmpla să ia parte şi Nina, iar cele două au ajuns să stea una lângă alta. Doamna Norwood a venit acasă şi i-a spus lui Sylvester, care avea pe atunci 22 de ani, „Ghici cu cine am fost la cină? O vedetă porno faimoasă: Nina Hartley. Ai auzit vreodată de ea?”.

Sylvester aproape că s-a înecat. În viața sa dublă secretă, avea o colecție uriaşă de casete video în care apărea Nina, propriul său leopard al zăpezii.

„Mamă, trebuie să o cunosc. Chiar dacă ar fi singurul lucru pe care-l mai fac în viața asta, TREBUIE să o cunosc pe Nina Hartley.”

După trei zile de implorări şi cicăliri insistente, mama lui Sylvester a luat receptorul în mână.

„Bună, Nina, sunt doamna Norwood. M-am simțit extraordinar de bine că te-am cunoscut la petrecere. Uite, am o întrebare pentru tine. Faci vreodată dragoste cu bărbați mai tineri?”

Răspunsul Ninei: „Desigur! Ador să inițiez bărbați mai tineri... dar numai o dată”.

---

[209] Nu este numele său real. Am imortalizat numele pisicii sale în tradiția creării numelui porno: numele animalului de companie din copilărie + strada pe care ai crescut. (n.aut.)

[210] Franciză americană creată de Robert Ripley care se ocupă de lucruri atât de bizare încât telespectatorii ar putea nega veridicitatea lor. (n.tr.)

Şi aşa s-a întâmplat.

Rezumat: Cea... mai... mişto... mamă... care a existat vreodată.

Un deceniu mai târziu, Sylvester este încă prieten cu Nina şi ne-a făcut cunoştinţă prin e-mail. Telefonul de două ore care a urmat a fost un curs de masterat în toate chestiunile sexuale, dar cele mai practice puncte culminante aveau legătură cu (1) cea mai importantă condiţie prealabilă pentru orgasmul feminin şi (2) modificările tehnice ale poziţiilor.

CONDIŢIA PREALABILĂ: FEMEILE TREBUIE SĂ FIE PRIMELE LA LINIA DE START

„Niciun bărbat nu îţi poate *da* un orgasm. Te poate ajuta doar să o faci tu însăţi.”

De aceea am folosit cuvânt *facilita* mai devreme. Mai întâi de toate, a subliniat Nina, o femeie trebuie să se simtă confortabil să se masturbeze. „Dacă nu se masturbează periodic, va avea o problemă mai mare decât merită, dacă nu cumva te excită să fii cel care repară. Trebuie să vină măcar la linia de start şi să se simtă confortabil să converseze cu propriul ei potenţial orgasmic.” Ani de zile, Nina însăşi a fost prea ruşinată ca să arate partenerilor „faţa de O” – faţa din timpul orgasmului –, gândindu-se că este urâtă sau neatractivă, fără să realizeze că bărbaţii sunt înnebuniţi după asta. „Femeia trebuie să ştie cât de frumoasă şi excitantă este în această stare.”

Cuvinte mai adevărate nu s-au rostit niciodată.

Acelor femei care nu se masturbează, Nina le recomandă să înceapă încet, câte cinci minute înainte de culcare sau imediat după trezire, şi să asculte propriile discuţii interioare. Ce îţi spune capul? Vină sau ruşine nejustificate? Ambele vor dispărea odată cu practica, iar tu trebuie să te simţi mai întâi confortabil de una singură înainte de a fi posibil să te simţi astfel cu cineva.

La treizeci de minute după interviul cu Nina, am sunat-o pe Giselle[211]. Verdictul: nu se masturba niciodată.

Era cea mai în vârstă fiică din familie, o temă recurentă neaşteptată pe care am descoperit-o printre femeile care nu aveau orgasm, şi fusese crescută în religia catolică. Mama sa folosise tactici de înfricoşare cu nuanțe religioase, repetând fraze precum: „Sper că decizia ta de a fi abstinentă presupune să-ți aminteşti propria credință". Aceasta i-a alimentat sentimentul obligației de a fi un exemplu pentru surorile sale mai mici, iar rezultatul final a fost previzibil: şi-a refuzat plăcerea, văzând-o ca pe un pericol, iar acum era destul de departe pe drumul către asexualitate.

Pasul 1: I-am dat lui Giselle, care fusese de acord că meargă pe mâna mea, cartea *Sex for One* (Sex pentru o persoană) de Betty Dodson[212], împreună cu o temă pentru acasă, să se masturbeze timp de cinci minute înainte de culcare în fiecare noapte.

Apoi i-am ținut pumnii.

Următoarele câteva săptămâni aveau să arate dacă disconfortul şi dezinteresul său puteau fi reparate printr-o simplă condiționare.

În box există o expresie: „Toți au un plan până când sunt loviți". Giselle şi alte femei pe care le-am intervievat mai târziu păreau să aibă adesea o încredere sexuală à la Rocky[213] până când venea timpul de joacă împreună cu un partener, când toate îndoielile îngropate ieşeau la suprafață

---

[211] Giselle este un amalgam alcătuit din mai multe persoane de aici înainte. (n.aut.)

[212] Recomandată de către Nina şi zeci de alți instructori sexuali. Giselle a găsit cartea un pic cam exagerată din cauza ilustrațiilor stânjenitoare şi a unei descrieri a sexului în grup chiar la început. A preferat *I Love Female Orgasm: An Extraordinary Orgasm Guide* (Ador orgasmul feminin: un ghid extraordinar pentru atingerea orgasmului), de Dorian Solot, care i-a fost dată mai târziu de către o prietenă care căuta orgasmele cu entuziasm. (n.aut.)

[213] Rocky Balboa, personajul principal din filmul *Rocky.* (n.tr.)

în ciuda (sau poate din cauza) eforturilor de a le suprima. Aveau nevoie de exercițiu pentru a înfrunta aceşti demoni, nu de o discuție mai bună cu sinele. Masturbarea era soluția.

Speram că tema de cinci minute din fiecare noapte avea să fie de ajuns.

POZIȚIILE: PRECIZIE ŞI PRESIUNE

Nina a subliniat două uşoare modificări pentru majoritatea pozițiilor:

1. 1. Schimbarea unghiului de penetrare astfel încât capul penisului să aibă mai mult contact cu punctul G feminin, care este în general cât un ban şi e poziționat la 2,5-5 centimetri în interiorul vaginului, în partea de sus. Dacă bărbatul îşi introduce degetul arătător până la a doua încheietură (cu palma în sus) şi face o mişcare de du-te-vino, buricul degetului ar trebui să atingă un țesut ca un burete sau să fie la distanță de doi centimetri de el. Acesta este punctul G.

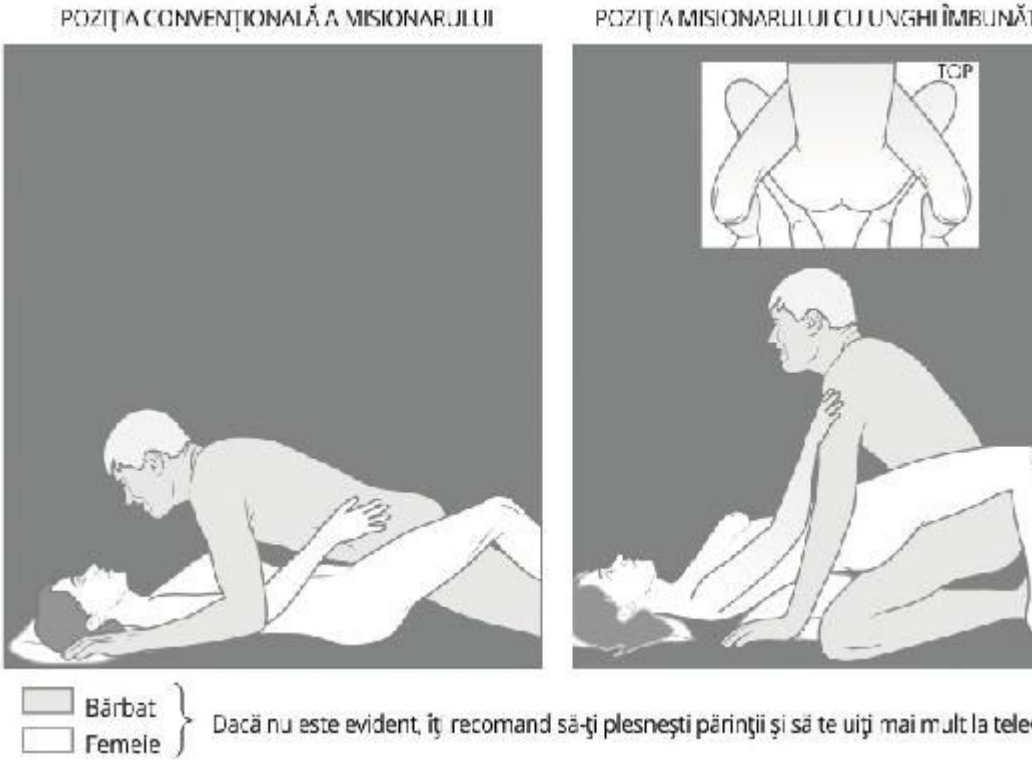
2. 2. Schimbarea presiunii poziției, astfel încât osul iliac să fie în contact direct cu clitorisul.

Descrierile care urmează se bazează pe sugestiile Ninei, precum şi pe testarea mea [tuse] de cercetare. Cele trei poziții descrise au fost alese pentru că femeia nu trebuie în mod necesar să se stimuleze singură, cum ar fi în cazul poziției pe la spate.

Poziţia misionarului cu unghi îmbun**ătăţ**it

Pe pagina alăturată, observă că şoldurile femeii sunt ridicate pe o pernă pentru a-i înclina şoldurile către cap. Nina sugerează perne umplute cu coji de hrişcă, perne care sunt ferme şi, spre deosebire de pernele din spumă sau cu pene, nu se dezumflă. M-am îndrăgostit de ele în Japonia, fiindcă umplutura se mulează după capul şi gâtul tău pentru a-ți oferi un somn perfect. Ele se potrivesc la fel de bine feselor feminine, ținându-le la o distanță perfectă de circa 15 centimetri de pat.

Bărbatul îşi mişcă apoi şoldurile cât mai aproape posibil de şoldurile femeii, ţinându-şi călcâiele sub fese. Ar trebui să stea în stilul japonez, sprijinit pe călcâie, cu genunchii depărtaţi cât mai mult, dar să fie confortabil. Cu cât îşi ţine şoldurile mai jos, cu atât este mai bun unghiul pentru a atinge punctul G[214]. Experimentează cu diferite adâncimi de penetrare. Folosirea unui ritm de nouă penetrări mai scurte, pe jumătate, cu una lungă este deosebit de eficientă. Foloseşte partea de jos a deschizăturii vaginului drept punct de sprijin pentru penis, care va acționa ca o pârghie.


POZIȚIA CONVENȚIONALĂ A MISIONARULUI
POZIȚIA MISIONARULUI CU UNGHI ÎMBUNĂ
TOP
Bărbat
Femeie
Dacă nu este evident, îț recomand să-ți plesnești părinții și să te uiți mai mult la tele

Femeia ar trebui să testeze (a) tragerea genunchilor către piept pentru a-şi înclina şoldurile spre ea şi (b) aşezarea picioarelor întinse pe pat pentru a-şi ridica şoldurile. În

---

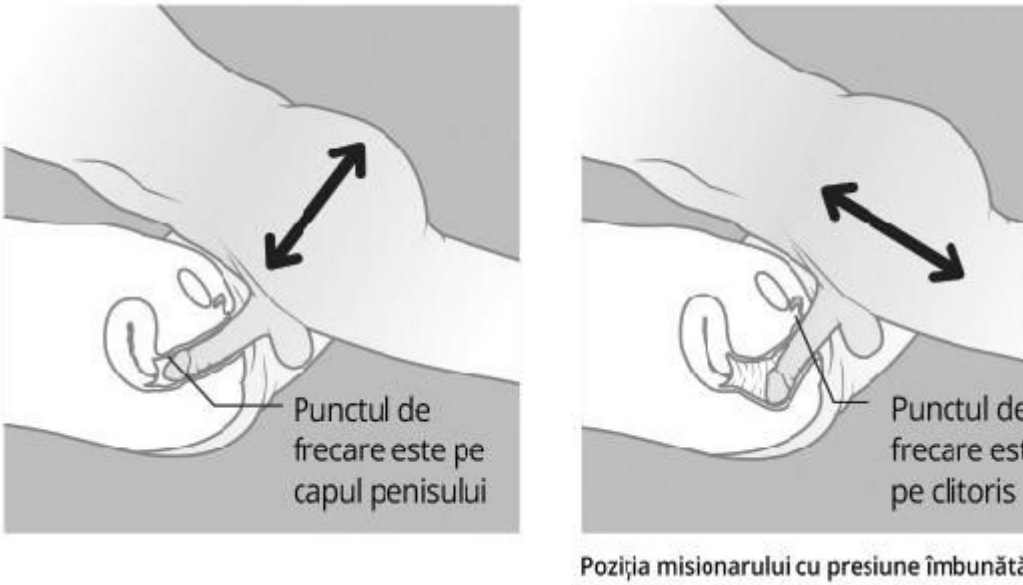
[214] În poziția pe la spate, dacă vrei să îți extinzi repertoriul mai târziu, femeia va vrea să îşi țină şoldurile cât mai jos posibil. (n.aut.)

primul caz se va simți, de regulă, grozav, în celălalt se va simți ciudat.

Notă pentru domnii mari, cu mişcări lungi: dacă penisul poate să îi atingă cervixul din această poziție, lucru care nu este plăcut pentru femeie, „deschide” un şold, după cum se spune în industria filmelor pentru adulți. Plasându-i buricul la ora douăsprezece, orientează-ți penisul către ora zece sau două. Funcționează pentru toate pozițiile în care este posibilă penetrarea adâncă (pe la spate, cu genunchii pe umeri etc.). Durerea este sexy doar dacă îți spune femeia că este.

Poziţia misionarului cu presiune îmbunătăţită

Pentru a executa această poziție, bărbatul trebuie să îşi lase greutatea cu câțiva centimetri în față. În primul rând, trebuie să îşi îndrepte picioarele (apropierea lor uşurează lucrurile), astfel încât genunchii să fie ridicați de pe pat. Apoi îşi va susține mai mult din greutate pe pelvisul ei (ăsta e scopul) şi în propriile brațe.



Poziția misionarului cu presiune îmbunătă

Aceasta schimbă unghiul de penetrare, astfel încât punctul principal de frecare nu mai este capul penisului de peretele vaginal, ci mai degrabă osul iliac al bărbatului de clitorisul femeii. Astfel prinde doi iepuri deodată: bărbatul poate

rezista mult mai mult, iar femeia are parte de o stimulare clitoridiană directă.

Această modificare a fost recomadată de Nina, dar ea nu este singura.

Tallulah a fost categorică: „Mişcarea numărul unu pe care aş oferi-o bărbaților este rotirea pelviană vizată în această poziție, fie mişcându-mi şoldurile în cercuri mici, fie încet dintr-o parte în alta”.

Am descoperit mai târziu că sprijinirea muşchilor abdominali, chiar extinderea lor un pic, şi legănarea şoldurilor în față şi în spate într-o mişcare scurtă de 2,5-5 centimetri este foarte eficientă. Imaginează-ți că eşti legat de femeie chiar de sub buric şi până la baza penisului – nu pierde niciodată contactul cu clitorisul. Dacă o faci cum trebuie, aşteaptă-te să te simți a doua zi de parcă ai fi făcut 1.000 de flotări.

Exact aşa cum mi-a spus un prieten când încercam să intru în viteza potrivită pe un deal abrupt din San Francisco:

„Dacă n-o găseşti, râşneşte şi tu acolo”.

Sfat prost pentru maşini, sfat bun pentru fete.

Fata deasupra, poziţia convenţională *vs* Fata deasupra, poziţia cu presiune mai bună

Fata deasupra, poziția cu presiune îmbunătățită, pune femeia deasupra şi recrează aceeaşi poziție a penisului ca în poziția misionarului cu presiune îmbunătățită.

Bărbatul nu ar trebui să stea întins pe spate, dar nici să stea în fund. Ar trebui să se lase pe spate cam la 20 de grade. Poate face acest lucru cu ajutorul pernelor pe pat sau, în mod ideal, pe un scaun fără mânere, dar cu un spătar de care femeia să se poată ține. Avantajul acestei poziții este simplu: femeia poate controla mişcarea.

Profesoara Nina oferă următorul sfat pentru toate relațiile sexuale: „Când ai dubii, tu oferi presiunea, iar ea oferă mişcarea”.

Din poziția aceasta, bărbatul ar putea ține un vibrator pe clitoris, dar am optat să nu o fac din cauza riscului de a fi distraşi amândoi. După cum grăit-a Nina-san: „Un vibrator poate fi cel mai bun prieten pentru o fată sau poate fi la fel de enervant ca un țânțar”.

Pot aduce oricând artileria grea după faptă, dar voiam să fiu gata pentru ciocniri cu mâna goală. Voiam să descompun orgasmul şi să-l creez după plac, fără nicio unealtă.

Atunci, a devenit notița din buzunarul meu cheia regatului, lucru pe care îl vom explora în capitolul următor. Acolo vom afla şi ce s-a întâmplat cu Giselle.

Instrumente şi trucuri

Perne umplute cu coji de hrişcă (www.fourhourbody.com/buckwheat) Bucky produce perne confortabile umplute cu coji naturale de hrişcă. Cojile de hrişcă sunt uşoare, durabile şi se mulează după conturul trupului fără să se aplatizeze ca pernele normale. Cojile sunt hipoalergenice şi permit circulația constantă a aerului prin pernă, menținând răcoarea. Perfecte pentru un somn mai bun şi un sex mai bun.

Liberator Bedroom Adventure Gear (Echipament eliberator de aventură în dormitor) (www.liberator.com) Condimentează-ți dormitorul cu tot echipamentul pentru sex de la Liberator pe care ți-l poți permite. Website-ul este explicit, iar eu vreau să le angajez fotograful (sau poate sunt doar modelele?). Dacă nu te tentează nimic altceva, atunci cumpără măcar salteaua „wedge”[215], pentru că este un articol indispensabil (www.fourhourbody.com/wedge). Am spus destul.

Beautiful Agony (Frumoasa agonie) (www.beautifulagony.com) Beautiful Agony este un experiment bizar, dar ciudat de hipnotic. Site-ul prezintă videoclipuri pe care le trimit utilizatorii cu fețele lor de „O”. Ar putea fi cel mai erotic lucru pe care l-ai văzut vreodată, şi totuşi singura nuditate pe care o conține este de la gât în sus. Poate e doar cazul meu, dar mi-aş fi dorit să aibă o pagină de început în care să ți se pună întrebarea: „Ai vrea să vezi bărbați sau femei?”.

SexWise with Nina Hartley (ÎnțelepciuneaSexului cu Nina Hartley) (www.sexwise.me) Aici, Nina explorează şi explică totul. Bazat pe credința că toate „problemele” sexuale sunt conflicte între natura sexuală adevărată şi ceea ce ai fost învățat să crezi că este acceptabil, nimic din ceea ce este legal, consensual şi destinat adulților nu este tabu pe acest site.

---

[215] O saltea cu arcuire treptată, cu o parte mai joasă şi una mai înaltă. (n.tr.)

Tallulah Sulis (www.tallulahsulis.com) Tallulah este expertă în ejacularea feminină. A fost prima care mi-a prezentat coordonatele rachetelor care stau la baza capitolului următor.

I Love Female Orgasm: An Extraordinary Orgasm Guide (Ador orgasmul feminin: un ghid extraordinar pentru atingerea orgasmului) (www.fourhourbody.com/loveorgasm) Această carte, care i-a fost dată lui Giselle de către o prietenă, a fost atât de bună încât mi-a sugerat să o prezint ca recomandarea principală de lectură. Foloseşte frivolitatea şi umorul ca să explice, printre altele, cum să ai orgasm în timpul actului sexual (şi de ce majoritatea femeilor nu îl au), sfaturi detaliate despre cum să ai primul orgasm şi sfaturi pentru un sex oral mai bun. Anecdotele unor cupluri din lumea reală creează o nerăbdare experimentală în jurul subiectelor care altminteri puteau fi intimidante. Este o carte grozavă.

Sugerez supraveghere parentală:

Dacă ilustrațiile grafice cu anatomia feminină te deranjează, s-ar putea să vrei să sari peste acest capitol. Serios. Abundă în păsărici.

Există foarte puține sfaturi în revistele pentru bărbați, pentru că bărbații își spun: „Știu ce fac. Arată-mi doar o femeie dezbrăcată”.

– Jerry Seinfeld

ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE
Partea a doua

Animale proaste

Iată o scenă care se repetă de milioane de ori pe noapte în toată lumea.

Bărbatul are în sfârşit şansa să facă sex şi bâjbâie să îşi ducă mâna acolo unde contează.

Bărbatul începe o mişcare aleatorie în sus şi în jos sau circulară, rugându-se la Dumnezeu să nimerească locul şi să nu pară surprins.

Femeia geme, iar bărbatul crede că se descurcă bine.

Femeia nu mai geme.

Bărbatul schimbă tehnica sau devine surescitat, iar femeia îl roagă să încetinească un pic.

Bărbatul încetineşte şi, după exact cinci secunde de răspuns pozitiv mediu, nimic.

Bărbatul se simte ca un câine care încearcă să deschidă o uşă, fără degete opozabile.

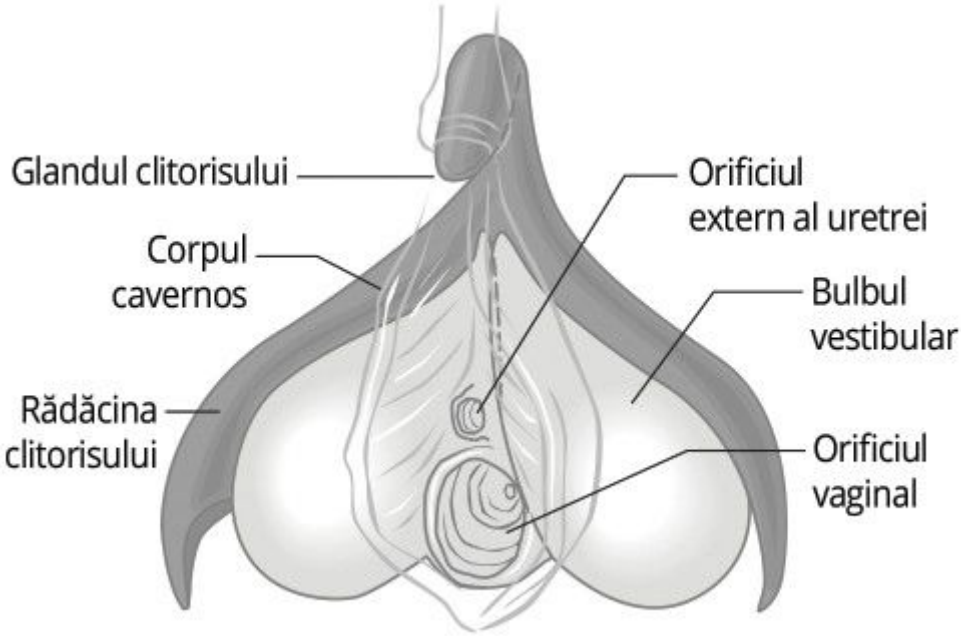
Dacă e pus pe treabă să dea gata clitorisul, mort sau viu, aşa cum sunt majoritatea bărbaților, femeia îi opreşte cu blândețe atacul haotic după 10 minute.

În cel mai bun caz, trec la ceva ce bărbatul poate înțelege, cum ar fi penisul în vagin.

E doar un animal prost, oameni buni. Aveți milă de el.

Confuzia clitoridiană

Clitorisul arată oarecum ca Garda Imperială din Războiul Stelelor.



Este, de asemenea, mult mai mare decât realizează majoritatea oamenilor. Glandul clitoridian, cel la care se referă majoritatea prin „clitoris”, se extinde în spate şi se ramifică într-un V întors. Aceste picioare, rădăcinile clitorisului, sunt ascunse în spatele labiilor mici. Unii cercetători consideră că stimularea „punctului G” înseamnă de fapt stimularea rădăcinilor şi că toate orgasmele îşi au originea în stimularea clitorisului.

Alți cercetători, majoritatea bărbați, nu sunt de acord.

Nu e nimic nou. Bărbații se ceartă în privința clitorisului de 2.500 de ani.

Totul a început (se pare) în 1559. Realdo Colombo de la Universitatea din Padova, Italia, a anunțat descoperirea clitorisului şi şi-a înfipt steagul: „Din moment ce nimeni nu a recunoscut aceste proiecții şi felul în care funcționează, dacă este permis să dau nume lucrurilor descoperite de mine, ar trebui să se numească dragostea sau dulceața lui Venus”. Gabriele Falloppio, succesorul lui Realdo şi cel care a dat

numele tuburilor falopiene[216], i-a negat ipoteza, aşa cum au făcut-o şi italienii, şi olandezii şi oricare purtător al cromozomului Y dintre ei.

De fapt, Hipocrate i-a luat-o înainte lui Realdo cu peste 1.300 de ani, dar clitorisul pare să se ascundă periodic, adesea timp de decenii. Este real? Este o iluzie? Este în viață? Este mort? Nimeni nu ştia până când nu şi-a făcut brusc reapariția, ca Osama bin Laden la CNN.

Nu este greu să înțelegi de ce bărbații se prefac că nu există. Dacă nu există sau dacă este imprevizibil, bărbații îl pot pune pe seama unei probleme feminine. Dacă este doar o problemă feminină, bărbații nu mai pot avea orgoliul strivit ca un bob de strugure între fesele Serenei Williams.

Încrederea clitoridiană

După ce am plecat de la cina cu Tallulah, am rămas fixat pe ideea de hipersensibilitate a cadranului din stânga sus al clitorisului. Chiar putea fi atât de simplu?

În seara aceea, de la restaurant m-am dus direct acasă şi am deschis laptopul pentru a începe să cercetez metoda pe care Tallulah a menționat-o: Metoda trecerii la acțiune[217].

Şaptezeci şi două de ore mai târziu, am testat tehnica pe un subiect de test doritor care nu experimentase niciodată un orgasm doar prin stimulare cu degetul. După două orgasme şi un orgasm prelungit, continuu, de 15 minute, eram mut de uimire.

A mers din prima încercare.

Dar încă era pe ghicite, iar eu trebuia să fac tehnica invincibilă. Pentru asta, trebuia să întâlnesc nu doar *un* expert, ci *expertul*.

---

[216] Tub fallopian – conduct musculo-membranos lung de 10-12 cm care se intinde de la ovar până la cavitatea uterină. Are rolul de a conduce ovulele de la suprafața ovarului până în cavitatea uterină şi pe spermatozoizii din această cavitate în lumenul tubului unde are loc fecundația. Se mai numeste trompă uterină. (n.ed.)

[217] Doing Method – în original. (n.ed.)

Din fericire, îi aveam numele pe o bucățică de hârtie: Nicole Daedone.

Origini: More University

Lafayette Morehouse a fost creată de dr. Victor Baranco în 1968, pe Purson Lane în Lafayette, California.

Desfăşurându-şi activitatea sub numele de More University din 1977 şi până în 1997, era o comunitate fondată pe idealul „hedonismului responsabil". Rezidenții săi pictaseră în mov casele şi automobilele de pe proprietate, iar buletinul lor informativ explica acest raționament:

Le spunem oamenilor că toate casele de aici sunt mov, ca să nu încapă îndoială că au intrat într-o altă realitate dacă s-ar nimeri pe proprietatea noastră.

Dacă oamenii ratau movul, existau şi alte semne de avertisment pentru cei care colindau prin zonă.

În anii 1960, Baranco şi soția sa, Suzie, au început să facă cercetări cu privire la felul în care să îşi îmbunătățească viața sexuală. Ambii credeau că plăcerea senzuală disponibilă unui individ depăşea cu mult aşteptările obişnuite ale societății.

În 1976, după mai bine de un deceniu de experimentare, au deschis larg porțile, oferind prima demonstrație publică a orgasmului feminin. A durat *trei ore*. Un fel de *Dansând cu lupii* genital. Studenta care a demonstrat orgasmul, Diana, şi-a amintit de reacția pe care a avut-o publicul care umplea încăperea:

Când s-a încheiat demonstrația, oamenii au FUGIT către toate spațiile disponibile de pe proprietate ca să poată avea şi ei un orgasm... să aibă femeile orgasm! Era mai mult pentru femei.

Deloc surprinzător, studenții dădeau năvală la Morehouse.

Doi studenți ai metodelor Morehouse pentru prelungirea orgasmului au fost medicii Steve şi Vera Bodansky, fondatorii Metodei trecerii la acțiune pe care o testasem eu.

Altul a fost Ray Vetterlein, care a participat la primul său curs de la Morehouse în 1968, cu opt ani înainte de demonstrația publică. A câştigat cea mai înaltă calificare privată în 1989 şi de atunci îşi perfecționează metodele... de mai bine de 40 de ani.

8.000 de terminații nervoase şi două foi de hârtie

La mai puțin de o lună după cina cu Tallulah, eram martorul direct al unora dintre descoperirile lui Ray.

„Foloseşte o presiune de circa două foi de hârtie”, mi-a explicat supraveghetoarea mea, Aiko[218], care organizase vizita şi stătea în dreapta mea.

Am priceput.

„Mergi după cum se simte, nu după cum sună.”

Am luat notițe în timp ce patru practicanți ai OneTaste (UnGust), doi aşezați lângă mine şi doi pe podea, demonstrau şi explicau reglarea fină de care aveam nevoie. OneTaste a fost fondat în 2001 de către Nicole Daedone, studentă la Morehouse şi Vetterlein, pentru a le oferi femeilor un loc curat şi luminos unde să învețe despre orgasm de la o altă femeie. M-am întâlnit cu Nicole în după-amiaza de dinainte, iar conversația noastră a început cu neuroştiințele şi a sfârşit cu mine descriindu-i încercarea mea legată de Metoda trecerii la acțiune. Un lucru a fost clar pentru ea: era loc de mai bine.

Acum mă aflam în spațiul de antremanent al OneTaste din cartierul SOMA, în San Francisco.

Extinderea lor atât în oraşul New York, cât şi în California a fost finanțată în mare de Reese Jones, care şi-a vândut compania de software Netopia celor de la Motorola pentru 208 milioane de dolari. Aşa a început mişcarea „sexului lent”, iar Nicole a fost în mod automat liderul ei.

În San Francisco, mă jucam de-a Larry King: „Deci, pot să întreb unde exact atingi clitorisul acum? Este o mişcare în sus?”.

Stăteam pe un scaun de birou, cu coatele pe genunchi, uitându-mă la vulva femeii de la circa un metru şi jumătate distanță față de locul unde ea şi partenerul ei stăteau pe perne şi covoare.

---

[218] Nu este numele ei real. (n.aut.)

„Te poți apropia”, a spus Aiko.

„Sigur. Vino cât de aproape ai nevoie”, a adăugat femeia care stătea pe spate.

Aşa că am făcut-o. Am privit de la o distanță de circa 60 de centimetri, uneori chiar mai de aproape, cum întreaga fiziologie a femeii s-a schimbat în decurs de 15 minute, punând întrebări şi urmărind tehnica bărbatului.

Apoi a venit rândul meu.

„Eşti pregătit?” a întrebat Aiko.

„Ăăă... sigur.” Cursul clitoridian personal era ultimul lucru pe care credeam că îl voi face la ora 10:00 în timpul săptămânii, dar aveam deja patru pagini de notițe detaliate. Dacă nu puneam teoria în practică, nimic nu avea să aibă sens mai târziu. Aşa că mi-am pus mănuşile de latex.

Partenera mea de cercetare a ajuns şi am repetat ceea ce tocmai văzusem. Cele două antrenoare care stătuseră lângă mine mai devreme se aflau acum în fața mea, în genunchi, la circa 90 de centimetri de clitorisul femeii. Interveneau ocazional pentru a-mi corecta poziția mâinii şi ofereau sugestii intermitente („asigură-te că antebrațul e paralel cu corpul ei”) sau încurajări („ai mângâiat bine!”).

Era ca şi cum aş fi jucat în cea mai grozavă echipă din Liga de Juniori din lume. Hai, Timmy, hai!

Partenera mea a resimțit toate contracțiile musculare involuntare la care sperasem, iar cursul în grup, deşi puțin ciudat, nu a fost deloc inconfortabil.

După ce s-a încheiat şedința, Aiko m-a întrebat dacă am vreun feedback.

Aveam.

„Asta ar trebui să fie materie obligatorie pentru fiecare bărbat de pe planetă.”

O DEFINIȚIE MAI UTILĂ A ORGASMULUI

Orgasmul, aşa cum este definit de majoritatea femeilor, nu este satisfăcător. Este o presiune de tipul „totul sau nimic” care împiedică exact fenomenul pe care îl căutăm. Pentru a practica ce se spune în acest capitol, următoarea definiție a

orgasmului este amestecul cel mai folositor pe care l-am găsit:
Orgasmul are loc când nu există niciun fel de rezistență – niciun blocaj fizic sau emoțional – în niciun punct de contact dintre deget şi clitoris.
Această stare duce în mod natural la contracții involuntare şi la înroşirea feței, care sunt asociate cel mai mult cu cuvântul orgasm.

Diana, subiectul de demonstrație inițial de la Morehouse, este de acord:
Cred că şi pentru bărbați, şi pentru femei este adevărat că atunci când simți „că asta e, de la prima mângâiere", după aceea doar devine şi mai bine.

Practica şi ghidul: orgasmul de 15 minute

Cred că cele două motive principale pentru care metoda OneTaste funcționează atât de bine sunt că (1) aceasta este prezentată ca o practică fără scop şi (2) detaşează orgasmul de sex.

Sărutatul, mângâiatul, dezbrăcatul, şoptitul şi cerutul sunt toate părți distractive şi minunate ale sexului. Din păcate, executarea în aceleaşi timp a acestor acțiuni fracturează adesea atenția de care o femeie are nevoie pentru a atinge orgasmul. Vom dezvolta concentrarea singulară prin practica izolată, care poate fi adusă mai târziu în sex.

Tehnica necesită 15 minute de concentrare 100% pe aproximativ trei milimetri pătrați. Nimic mai mult.

Încearc-o şi exerseaz-o. Răsplata îți va schimba pentru totdeauna experiențele sexuale.

Voi explica acest lucru din punctul de vedere al unui bărbat, căci asta sunt, frate.

1. EXPLICĂ-I PARTENEREI CĂ ESTE DOAR UN EXERCIȚIU FĂRĂ SCOP.

E 100% crucial. Nu există niciun obiectiv, e vorba doar de concentrarea pe un singur punct de contact. Felul în care o spui ar trebui să accentueze acest lucru şi să înlăture toate aşteptările şi presiunea:

„O să te ating timp de 15 minute. Nu trebuie să faci nimic; nici acum şi nici după asta. Nu trebuie să ajungem nicăieri, nu trebuie să facem să se întâmple nimic. Doar concentrează-te pe un singur punct de contact. E un exercițiu”.

Unicul lucru asupra căruia să te concentrezi ar trebui să fie mângâierile scurte – o mângâiere, şi iar o mângâiere –, exact cum s-ar pune accentul pe respirație – o respirație, şi iar o respirație – în majoritatea formelor de meditație. Priveşte-l ca pe un exercițiu de conştientizare profundă. Nu există niciun scop.

2. AŞAZĂ-TE ÎN POZIȚIA POTRIVITĂ

Mai întâi, femeia se dezbracă de la talie în jos şi se întinde pe spate, folosind o pernă pe care să îşi sprijine capul. Picioarele îi sunt îndoite şi depărtate, iar tălpile unite într-o poziție de fluture. Dacă simte disconfort la nivelul şoldurilor, într-o parte sau în ambele, i se pot pune perne sub genunchi.

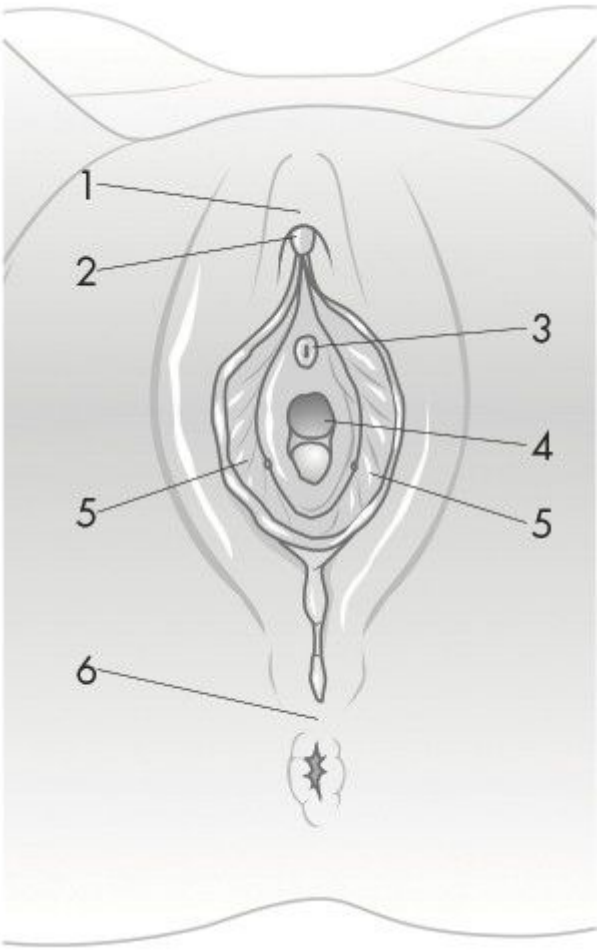
Pe baza premisei că este mai uşor să atingi unghiul corect de contact cu mâna stângă, bărbatul ar trebui să stea în dreapta ei, pe cel puțin două perne, şi să-şi pună piciorul stâng, îndoit, perpendicular peste trunchiul ei, cu laba piciorului dreaptă pe partea opusă. Adaugă cât de multe perne este necesar ca să transferi orice presiune de pe piciorul lui stâng pe abdomenul ei. Mai bine prea multe decât prea puține. Piciorul lui drept este întins sau relaxat în poziția fluturelui.

Poziția mea preferată ca dreptaci

În ciuda poziționării pentru mâna stângă, care este ideală, eu sunt dreptaci şi nu am răbdare când e vorba să-mi controlez mişcările fine. Am avut mai mult noroc stând pe partea din stânga a femeii şi folosindu-mi mâna dreaptă. Dacă alegi să faci acelaşi lucru, este important să-ți înclini uşor încheietura dreaptă către tine, ca şi când te-ai uita la un ceas. Astfel se creează un unghi mai bun pentru deget.

Dacă am avut cel mai mult succes cu această poziție dreptace şi cum majoritatea oamenilor sunt dreptaci, toate ilustrațiile sunt din această poziție, cu bărbatul aşezat în stânga femeii.

3. SETEAZĂ CRONOMETRUL LA 15 MINUTE, GĂSEŞTE PUNCTUL CU CEA MAI MARE SENSIBILITATE DIN CADRANUL SUPERIOR ŞI MÂNGÂIE.



1. Prepuțul clitorisului; 2. Glandul clitorisului (punctul de contact); 3. Orificiul uretrei: 4. Orificiul vaginal; 5. Labiile mici; 6. Perineul

Limitează şedința la exact 15 minute. Eu am folosit un cronometru de bucătărie. Astfel se înlătură presiunea performanței şi se stabileşte un timp sigur pentru femeie, cu un început şi un sfârşit. Priveşte-o ca pe o rutină de yoga sau ca pe o secvență de respirație adâncă. Este un exercițiu de *repetare concentrată*, nu un scop.

Găsirea cadranului superior şi ancorarea (ilustrată pe pagina următoare cu mâna dreaptă):

1. 1. Separă labiile

2. 2. Ridică prepuțul clitorisului cu podul palmei.

3. 3. Ancorează clitorisul cu degetul mare, ținând prepuțul în spate.

4. 4. Pune-ți mâna stângă sub fundul ei, cu două degete sub fiecare fesă, cu degetul mare sprijinit pe (nu în) baza orificiului vaginal (inelul introitusului). Va acționa ca ancoră şi va ajuta femeia să se relaxeze.

5. 5. Imaginează-ți că te uiți direct la clitoris dintre picioarele ei, cu vârful clitorisului orientat la ora 12. Găseşte ora 13 – în mod ideal, o mică adâncitură sau un buzunar între prepuț şi clitoris – cu degetul arătător al mâinii drepte şi începe să mângâi cât mai uşor posibil, pe o porțiune de numai 1,5 milimetri. Vârful degetului este mai bun decât buricul degetului, aşa că taie-ți unghiile înainte.

Nicole pune accentul pe început: „Dacă pot să le sugerez un lucru bărbaților, iată-l: luați-vă timpul necesar pentru a găsi punctul. Odată ce l-ați găsit, nu va putea să suporte mai mult de o atingere foarte uşoară, ca trecerea unei fâşii de satin peste pielea ei”.

Mângâie ca un metronom la o viteză constantă câte două-trei minute, dar simte-te liber să schimbi viteza între aceste intervale.

Nu este neobişnuit ca spatele bărbatului să obosească. Foirea strică totul, aşa că am început să testez o poziție alternativă de sprijinire a cotului, după cum se vede pe pagina următoare.

Vei observa că mi-am sprijinit cotul stâng pe fluierul stâng al piciorului. Din moment ce unghiul nu mai permite plasarea pe orificiul vaginal, îmi folosesc mâna stângă pentru a-i imobiliza piciorul drept. Două femei cu care am exersat această poziție alternativă au preferat-o față de versiunea din manual.

2.

4. & 5.

6. „Adu-o înapoi pe pământ” la sfârşit.

Varianta cu sprijinirea cotului. Unghiul din față pentru varianta cu sprijinirea cotului.

Odată scurse cele 15 minute, „aducerea înapoi pe pământ” se face pentru a o scoate (aparent) uşor pe femeie din această experienţă. Deşi există opţiuni sofisticate pentru această parte de încheiere, bărbaţii începători pot aplica pur şi simplu o presiune puternică în josul osului pubian şi în sus, către capul femeii, folosind palmele suprapuse după cum este indicat. Las-o pe ea să dicteze presiunea. Conform experienţei mele, majoritatea femeilor găsesc cea mai puternică presiune posibilă ca fiind cea mai plăcută pentru încheierea unei şedinţe.

6.

Iniţial am crezut că această parte de încheiere este o pierdere de timp. „Aducerea înapoi pe pământ”? Suna ca o aberaţie New Age.

Acum cred că aducerea înapoi pe pământ este importantă nu ca un tip de vrăjitorie energetică, ci mai degrabă pentru încheiere. Desăvârşeşte o experienţă completă, cu un început (pregătirea), un mijloc (mângâierea) şi un sfârşit (aducerea înapoi pe pământ). Această formulă le dă ambelor părţi un sentiment de împlinire care ajută cu îndemânare la evitarea fixării pe un orgasm total ca încheiere. Nu uita de caracterul fără scop al acestui exerciţiu care permite relaxarea ce produce orgasmul. Rezultatul acesta garantat (aducerea înapoi pe pământ) este inteligent şi – cred acum – este esenţial să îl incluzi.

Sugestii pentru o sesiune de succes a începătorilor

Pe baza instruirii şi exersării, iată câteva reguli utile:

- • Contact uşor. Ţine minte: două foi de hârtie ca profunzime a presiunii. Nu mai mult. E nevoie de multă putere şi concentrare ca să mângâi uşor.
- • Nu se urmăreşte nimic. Menţine exerciţiul lipsit de scop şi nu uita intenţia: repetare concentrată unică timp de 15 minute.
- • Gândeşte-te chiar să legi femeia la ochi sau să îi pui o mască de ochi pentru avion. Am descoperit că le face mai puţin sfioase şi le sporeşte sensibilitatea tactilă.
- • Fă-o să „tragă cortina". Nu trebuie să te mulţumească. Clarifică acest lucru. Nu trebuie să geamă şi să ofteze. Este vorba despre senzaţia subtilă şi nimic în plus.
- • Fă ca acest exerciţiu să fie distractiv şi numeşte-l chiar „experiment". Serios = tensiune. Fă-l recreativ.
- • Legat de sugestia de mai sus: *fără* discuţii aleatorii. Unele femei vor vorbi ca să-şi distragă atenţia şi să prevină orgasmul sau ca să prevină expresiile faciale de plăcere. Acesta este un exerciţiu de depăşire a ruşinii, aşa că ar trebui să evitaţi sprijinul pe care vi-l oferă vorbitul. Acoperirea ochilor ajută la minimalizarea impulsului de a vorbi.
- • Restabileşte relaxarea cu blândeţe dacă femeia pare încordată sau neliniştită: „Observ că eşti încordată. Încearcă să te relaxezi un pic". Dacă are contracţii puternice, care clar o vor epuiza înainte să treacă cele 15 minute, încurajeaz-o să respire şi să împingă uşor ca şi cum ar urma să urineze. Nu va urina, ci o va ajuta să treacă peste impas şi să minimalizeze oboseala.

Cele mai comune greşeli:

- • Să ai un scop. Asta le include şi pe femeile care vor cere inserare sau penetrare. Nu le face pe plac decât după trecerea cele 15 minute. Sexul e în regulă după aceea, dar nu până când nu se termină şedinţa. Nu ceda. Ar putea să implore pe moment, dar îţi va mulţumi mai târziu pentru că te-ai abţinut. După ce ai încheiat cinci şedinţe de câte 15 minute fără să cedezi, eşti liber să încalci regulile şi să-ţi faci de cap înainte să se termine respectivele minute. Dar *nu* până când nu urmezi regulile timp de cinci şedinţe.
- • A-i pune femeii întrebări „necâştigătoare" precum „Te simţi bine?" sau „Îţi place?" înseamnă a primi garantat o minciună. Se încurajează punerea întrebărilor, dar pune unele orientative: „Ai vrea o mângâiere mai uşoară sau mai puternică?", „Mai la stânga sau mai la dreapta?", „Mai sus sau mai jos?".
- • Din nou: folosirea unei presiuni prea mari. M-am concentrat conştient pe o atingere uşoară când am exersat prima oară Metoda trecerii la acţiune şi am presupus că era destul de uşoară. Nu era. Foloseam o presiune de cel puţin trei ori mai mare. Imaginează-ţi că îi gâdili nasul unui prieten care doarme suficient cât să îl faci să se scarpine, dar nu destul cât să se trezească.

Odată ce te simţi confortabil cu exerciţiul de bază (cinci şedinţe numai de mângâieri), dar *nu* înainte, încearcă-le pe acestea:

1. 1. Introdu degetul mijlociu al mâinii care nu mângâie, cu palma în sus, şi foloseşte o mişcare de du-te-vino pentru a stimula punctul G. După cinci minute, adaugă şi degetul arătător, astfel încât să fie două degete, şi continuă mişcarea de du-te-vino.

2. 2. Pune o pernă din hrişcă[219] sub şoldurile femeii pentru a avea acelaşi unghi ca la poziția misionarului cu unghiul îmbunătățit şi foloseşte-ți degetul mare stâng pentru a ancora clitorisul în timp ce efectuezi cunnilingus în cadranul superior al clitorisului, la ora 13. Fă asta la fel de uşor cum ai mângâia, cel puțin cinci minute, fără introducerea degetului, iar apoi adaugă cele scrise la punctul 1 de mai sus, cu mâna dreaptă. Lucrează-ți muşchii gâtului ca să nu te decapiteze.

Postfață: Şi iată că a apărut leopardul zăpezii

Aşadar, a reuşit Giselle să ajungă la linia de finiş? Da. Şi a sfârşit prin a ajunge mult mai departe.

A început cu masturbarea ca temă pentru acasă.

„Semăn cu prietenele mele cele mai apropiate în multe feluri, aşa că am presupus că şi în privința asta era la fel. Nu era. Eram singura [care nu se masturba].” După ce a început să vorbească cu prietenele ei despre asta, întregul subiect a devenit mai puțin tabu, transformându-se într-unul „normal”. Deodată, sexul nu mai era ceva de evitat. Acum, era un lucru distractiv despre care să discuți la un pahar de vin.

A realizat, de asemenea, că îşi suprimase o parte esențială a ei şi că, fără o sexualitate dezvoltată, nu putea fi o persoană complet dezvoltată. A fost nevoie de disciplină pentru a-şi depăşi fostele obiceiuri şi sabotajul subconştient.

„Era foarte tentant să vin acasă de la muncă şi să spun «Of, sunt obosită» şi să mă culc fără să o fac. Chiar trebuia să consider chestia asta un antrenament, exact cum consider yoga. Antrenamentul este un lucru pe care îl faci chiar dacă nu vrei”.

Redescoperirea sinelui său senzual a mers mult dincolo de dormitor. Giselle a început să ia lecții de salsa şi se simțea în sfârşit în largul ei ca ființă senzuală. Simțindu-se confortabil în propria piele, s-a simțit în sfârşit liberă să se exprime. Nu

---

[219] Sau o pernă normală, îndoită. (n.aut.)

într-o manieră întâmplătoare, ci liberă de vina şi ruşinea nejustificate. Mintea poate explica goluri teribile şi nu e nevoie de aşa ceva.

Viaţa este scurtă, iar sexul ar trebui să fie o parte minunată a ei. Este o parte fundamentală a construcţiei noastre naturale.

Nu este timpul să te relaxezi şi să te distrezi ca lumea în privinţa asta?

Nu durează decât 15 minute.

VIOLET BLUE: BUCURIA CAFEINEI ŞI DESCOPERIRII SINELUI

Nu este un secret că sunt fascinat de produsele farmaceutice.

Eram agitat din cauza uneia dintre preferatele mele, cafeina, şi o ascultam pe prietena mea, Violet Blue, vorbind poetic despre medicamente la o cafenea de pe trotuar:

„Antihistaminicele te pot face să ai un gust amar, dar e uşor de remediat. Doar adaugi la dietă castraveţi, mango, ananas, papaya sau citrice." Benadrilul era acum pe lista mea neagră. Castravetele era pe lista de cumpărături.

Cu o săptămână înainte, Violet, una dintre „Feţele inovaţiei" la revista *Wired* şi autoarea unei rubrici despre sex pentru *San Francisco Chronicle*, o ţinuse pe Oprah absorbită pe scenă timp de mai bine de o oră. Nu am fost surprins. Educatorii sexuali autointitulaţi cad adesea în extreme, fie implicându-se în orgii, fie închinându-se zeiţei sexuale Ix Chel[220]. Violet era făcută din alt aluat. Între cursurile predate medicilor de la Universitatea California din San Francisco şi discuţiile despre sex cu directorii Google la sediul lor principal, avea o misiune simplă de transmis ca de la

---

[220] Ix Chel – este zeiţa mayaşă a fertilităţii şi a ploii, a Lunii, a Pământului şi a războiului. Are urechi şi gheare de jaguar, apare reprezentată şi cu cornul Zeului Jaguar al focului terestru, sugerând că ea ar putea fi soţia acestui zeu. Ix înseamnă *zeiţa feminităţii*, iar Chel înseamnă *curcubeu* sau *lumină*. (n.ed.)

persoană la persoană: să învețe oamenii cum să obțină în siguranță ceea ce vor de la sex.

„Stimulentele precum cafeina te fac, de asemenea, să termini mai greu”, a adăugat ea.

M-am uitat la cafea şi apoi în jos la „gemenii” mei. Altceva cu care să experimentez. Venisem la întâlnirea noastră de la ora prânzului înarmat cu o listă de întrebări la care trebuia să îmi răspundă, iar ea făcuse deja o treabă extraordinară, ca un jucător din Liga mare la un joc din Liga de juniori.

Dar mai rămăsese o întrebare, întrebarea *cu Î*: *Ce ai recomanda, pas cu pas, unei femei care vrea să aibă primul ei orgasm?*

Violet a săltat puțin în scaun şi a zâmbit, iar eu mi-am pregătit încheietura ca să iau notițe. Mai întâi a adus în discuție pietrele de temelie, erotica şi explorarea sinelui, iar apoi a adăugat detaliile:

1. 1. Mai întâi, pune-ți câteva întrebări simple: Ai simțit vreodată ceva asemănător? Ai fost interesată de sex înainte, dar acum nu mai eşti? Eşti măcar interesată să ai un orgasm? Apoi uită-te la prezentarea de pe TED a lui Mary Roach numită „10 Things You Didn’t Know About Orgasm” (10 lucruri pe care nu le ştiai despre orgasm).

2. 2. Dacă ruşinea este o problemă, ia-ți un exemplar din cartea *When the Earth Moves: Women and Orgasm* (Când se mişcă pământul: femeile şi orgasmul).

3. 3. Cunoaşte-te pe tine însăți. Află cât mai multe despre ceea ce te excită. Îngăduie-ți să explorezi *toate* fanteziile. La urma urmei, sunt doar fantezii. Citeşte ceva literatură erotică de calitate scrisă de femei. Violet a editat sute de poveşti erotice, iar cele două alegeri de top ale ei sunt *The Best Women’s Erotica 2009* (Cea mai bună literatură erotică pentru femei – 2009), pe care a editat-o ea însăşi, şi *60-Second Erotica* (Literatură erotică în 60 de secunde), de Alison Tyler.

4. 4. Ia-ți un vibrator cu mai multe viteze. Violet recomandă pentru început un vibrator simplu în formă de ou cu fir, cum ar fi Smoothies sau Bullet Vibes. Dacă banii nu sunt o problemă, ia-ți un Jimmyjane Little Chroma (125 de dolari) sau un Little Something (195-2.750[!] de dolari). Exersează masturbarea şi cu mâinile, introducând vibratorul chiar înainte de a avea orgasm sau când eşti pe aproape. Fii jucăuşă şi încearcă-le pe toate. Furnizorul ei preferat pentru toate aceste minunății este magazinul BabeLand, condus de femei.

5. 5. Dacă vrei să faci pasul următor, întăreşte-ți muşchiul pubococcigian (PC), care va crea un vagin „activ” (şi o podea pelviană), ce se poate contracta de la intrare până la cervix. Introdu în vagin fie o

„halteră vaginală", fie bile vaginale LELO Luna – Violet le preferă pe cele din urmă – şi încordează-l, încercând să le scoţi. Poate da rezultate practicat fie şi numai cinci minute, de trei ori pe săptămână. Bilele vaginale LELO Luna se livrează în două seturi ca să poţi folosi rezistenţa progresivă pe măsură ce devii mai puternică. În lupta decisivă cu PC-ul, toată lumea câştigă. Bărbatul tău îţi va mulţumi în mod special.

Instrumente şi trucuri

The Illustrated Guide to Extended Massive Orgasm (Ghid ilustrat pentru un orgasm puternic prelungit), de Steve **şi** Vera Bodansky (www.fourhourbody.com/doingmethod) Acesta este un manual ilustrat complet pentru Metoda Facerii, pe care am folosit-o în prima mea încercare de succes a tehnicii cadranului superior, discutată în acest capitol. Această carte tratează şi tehnica feminină ce se aplică bărbaţilor.

OneTaste (http://onetaste.us) OneTaste a fost fondat de Nicole Daedone pentru a le oferi femeilor un loc unde să înveţe despre sex şi orgasm de la alte femei. Pe lângă evenimente şi cursuri la sediile din oraşele New York şi San Francisco, este disponibilă şi antrenarea personală şi la telefon.

San Francisco Sex Information (http://ssfi.org/wiki/Main_Page) Ai o întrebare despre orice aspect cu privire la sex? Contactează în mod confidenţial şi anonim SFSI, care oferă informaţii gratuite şi fără a te judeca despre sex şi sănătatea reproducătoare. Linia telefonică de urgenţă este disponibilă în Statele Unite (sau de oriunde dacă foloseşti Skype), iar serviciul de e-mail „Ask Us" este disponibil pentru vorbitorii de engleză şi spaniolă.

„Prelegere TED – Mary Roach: Ten Things You Didn't Know About Orgasm" (www.fourhourbody.com/roach) Psihologia sexuală se studiază de secole, în spatele uşilor închise ale laboratoarelor, bordelurilor şi podului lui Alfred Kinsey[221], iar mai recent ale centrelor de RMN, fermelor de

[221] Alfred Charles Kinsey (1894-1956), biolog american şi profesor de entomologie şi zoologie care a înfiinţat în 1957 Institutul de Cercetări în Sex, Sexualitate şi Reproducere la Universitatea din Indiana, numit acum

porci şi laboratoarelor de cercetare şi dezvoltare a jucăriilor sexuale. Mary Roach a petrecut doi ani strecurându-se în spatele unor astfel de uşi prin flatare şi în mod conspirativ, pentru a vă aduce răspunsurile la întrebările pe care dr. Ruth nu le-a pus niciodată. În această prezentare populară de la TED, ea s-a afundat în cercetări ştiinţifice obscure pentru a face 10 afirmaţii surprinzătoare despre apogeul sexual, variind de la bizar la hilar.

Website-ul lui Violet Blue (www.tinynibbles.com) Violet Blue este expert şi educator în privinţa pozitivităţii sexuale, iar publicul ei variază de la medici până la telespectatorii emisiunii *Oprah Winfrey Show*. Este considerată şi cel mai remarcabil expert în domeniul sexului şi tehnologiei. Dacă vrei să îţi îmbunătăţeşti timpul petrecut în aşternuturi, site-ul său oferă zeci de articole ca puncte de plecare.

LECTURI RECOMANDATE DE VIOLET

Got a minute? 60-Second Erotica (*Ai un minut? Literatură erotică în 60 de secunde*), de Alison Tyler şi Thomas Roche (www.fourhourbody.com/60second)

Best Women's Erotica 2009 (*Cea mai bună literatură erotică pentru femei – 2009*), de Violet Blue (www.fourhourbody.com/erotica)

When the Earth Moves: Women and Orgasm (*Când se mişcă pământul: femeile şi orgasmul*), de Mikaya Heart (www.fourhourbody.com/earth)

INSTRUMENTE RECOMANDATE DE VIOLET

BabeLand (www.babeland.com) Babeland a fost deschis iniţial ca răspuns la lipsa sex-shopuri-lor prietenoase pentru femei din Seattle. Acum este un magazin cu distribuţie la nivel naţional şi are o ofertă completă pentru femeile care vor să îşi exploreze sexualitatea.

Vibratoare (cele mai recomandate)

Institutul Kinsey de Cercetări în Sex, Sexualitate şi Reproducere. Cercetările lui au influenţat profund viaţa socială şi culturală în SUA şi în multe ale ţări din Vest, în care revoluţia sexuală începe în anii '60. (n.ed.)

Bullet vibes (www.fourhourbody.com/bullet)
Smoothie (www.fourhourbody.com/smoothie)
Jimmyjane Little Chroma (www.fourhourbody.com/chroma)
Little Something (www.fourhourbody.com/something)
LELO Luna Balls System (www.fourhourbody.com/luna) LELO Luna Balls sunt răspunsul la întrebarea „cum previi lărgirea «păsăricii»?". Folosite timp de cinci minute, de trei ori pe săptămână, pentru a-ți întări muşchiul PC, ele sunt şi răspunsul la întrebarea „cum îți faci păsărica mai strâmtă?". Exerciții normale de Pilates pot fi folosite pentru un efect complementar. Strânge tare şi prosperă. Crede-mă, sunt o investiție care merită.

Kegelmaster (www.kegelmasters.com) Deşi Luna Balls au cele mai multe recenzii entuziaste, Kegelmaster este o halteră vaginală populară şi o alternativă mai ieftină. Destul de ciudat, Teri Hatcher îi dă girul pe pagina de lansare. Miau.

Sexul este unul dintre cele nouă motive pentru reîncarnare. Celelalte opt nu sunt importante.

– George Burns

MAŞINA DE SEX I
Aventuri în triplarea testosteronului

ÎN JURUL PRÂNZULUI, ÎNTR-O FRUMOASĂ ZI DE SÂMBĂTĂ, LA SAN FRANCISCO, CU 21 DE ETAJE DEASUPRA CHEIULUI EMBARCADERO

„E destul de înfiorător. Sunt deja vindecate în proporție de 75%." Vesper ieşise din duş şi se holba la umerii mei.

„Glumeşti? E al naibii de grozav! Mă transform în Wolverine." Eu mă referam, desigur, la supereroul cu puteri mutante de vindecare. Are şi gheare de adamantium, aşa că era o comparație mult mai bună pentru Vesper.

Cu o noapte înainte, îmi provocase răni de dormitor pe spate şi pe brațe care nu erau chiar „zgârieturi". Capodopera:

patru tăieturi de 10-18 cm în umărul drept care sângerau şi mă făceau să arăt ca Bruce Lee în *Intrarea dragonului*. Bruce avea nevoie urgentă de Neosporin. Acum, la mai puțin de 10 ore, trei dintre tăieturi dispăruseră complet, iar ultima şi cea mai adâncă abia dacă se mai vedea.

Ciudat!

Ciudățenia începuse mult mai devreme, cu mult înainte de dormitor, la restaurantul The Americano.

Seara de vineri, ora 20, strânsese pe toată lumea laolaltă, iar bancherii investitori alfa se luptau cu avocații alfa pentru atenția femeilor, în tot Hotelul Vitale. Cămăşile scrobite şi rochiile strâmte se întindeau de pe terasa în aer liber până în restaurant, unde aveam rezervările. A fost nevoie de o însoțitoare care să folosească blocări ca în fotbal pentru a ne conduce la separeul nostru, într-un colț retras din spate.

Discuția în care eu şi Vesper ne-am pus la curent cu ce se mai întâmplase s-a desfăşurat cam aşa:

EA: „Ce mai faci?”.
EU: „Incredibil. Dar trebuie să te avertizez. Biochimia mea este foarte diferită față de ultima oară când m-ai văzut. Mă simt... ei bine, supraom”.

EA (CU SPRÂNCENELE RIDICATE): „Zăăău? Detalii, te rog”.

Zău. Ultima oară când ne întâlniserăm, tocmai îmi adusesem testosteronul total de la 244,8 la 653,3 ng/DL (nanograme pe decilitru), în timp ce îmi redusesem estradiolul (estrogenul) la jumătate. Trânta ulterioară a fost o întâlnire fizică de primă clasă. De data aceasta, tocmai mă întorsesem din Nicaragua, unde mâncasem vită hrănită cu iarbă de trei ori pe zi, timp de 21 de zile. Mă încărcasem cu proteine în ultimele trei zile, mâncând cam un kilogram de vită organică grasă hrănită cu iarbă, inclusiv cel puțin 400 de grame chiar înainte de culcare. (Nu-ți face griji. Nu îți sugerez să faci asta.)

Rezultatul?

La cincisprezece minute după ce ne-am aşezat, Vesper era într-o stupoare sexuală agresivă. Nici nu ajunsese pâinea şi

ea se urcase deja pe mine. Nu mă laud. Aici nu e Penthouse Forum[222]. Este o declarație de uimire pură. Ea este director executiv, iar acesta nu e un comportament public tipic pentru un director executiv. Credeam că luase droguri. Respira greu pe nas, întrerupându-se ocazional pentru a întreba: „Ce se întâmplă? Nu înțeleg ce se întâmplă...". Întregul spectacol era ireal.

Era, literalmente, intoxicată cu feromoni.

La un moment dat, m-am scuzat ca să mă duc până la baie, iar ce a urmat a fost chiar mai absurd. Vesper a fost martoră mai târziu, la plecare. Atât în drumul către baie, cât şi înapoi spre masă, mă simțeam de parcă mă aflam pe un câmp cu impact hormonal pe o rază de 3 metri. Am fost privit de femei de cel puțin trei ori mai mult decât în mod normal.

Regatul animalelor era în viață şi se simțea bine în San Francisco.

Cina s-a terminat imediat după aceea, şi scurtă ne-a fost călătoria până la apartamentul ei de la etajul 21, precum şi propria noastră versiune a *Intrării dragonului*, cu tot cu distrugerea mobilei şi majoritatea efectelor sonore[223].

În dimineața următoare, după mai multe astfel de partide, am întrebat-o: „Ai un gong în partea cealaltă a tăbliei patului?".

S-a dovedit a fi de fapt lucrarea de artă din metal care atârna pe peretele vecinului. După al doilea ei duş şi după încă o privire la umărul meu, Vesper a avut un singur lucru de spus:

„Indiferent ce faci, continuă".

Sfârşitul metrosexualului: revendicarea agresiunii

---

[222] Un supliment al revistei *Penthouse*, cu accent mai mult pe latura jurnalistică decât pe cea pornografică (n.tr.)

[223] Uită-te la original pe www.fourhourbody.com/enter-dragon. Maseurul meu terapeut m-a întrebat mai târziu: „Te-ai târât prin sârmă ghimpată?".

Lucrurile nu au stat mereu astfel. De fapt, timp de câțiva ani, au stat exact pe dos.

Undeva între sfârşitul lui 2007 şi 2009, la 30-32 de ani, mă aflam într-un moment ciudat: capabil să mă descurc în dormitor la fel de bine cum o făcusem în facultate, dar cu o dorință din ce în ce mai mică să o fac.

Chiar şi cu cele mai atractive fete, după o săptămână sau două de dragoste iepurească, frecvența actului sexual scădea până la o dată pe zi. Apoi scădea la de câteva ori pe săptămână sau o dată pe săptămână. Îmi plăcea sexul la fel de mult ca înainte, odată ce eram în timpul actului, dar oboseala şi dezinteresul mă determinau adesea să renunț. „O să mă ocup de dimineață" devenise o promisiune constantă față de mine însumi.

Nu avea sens.

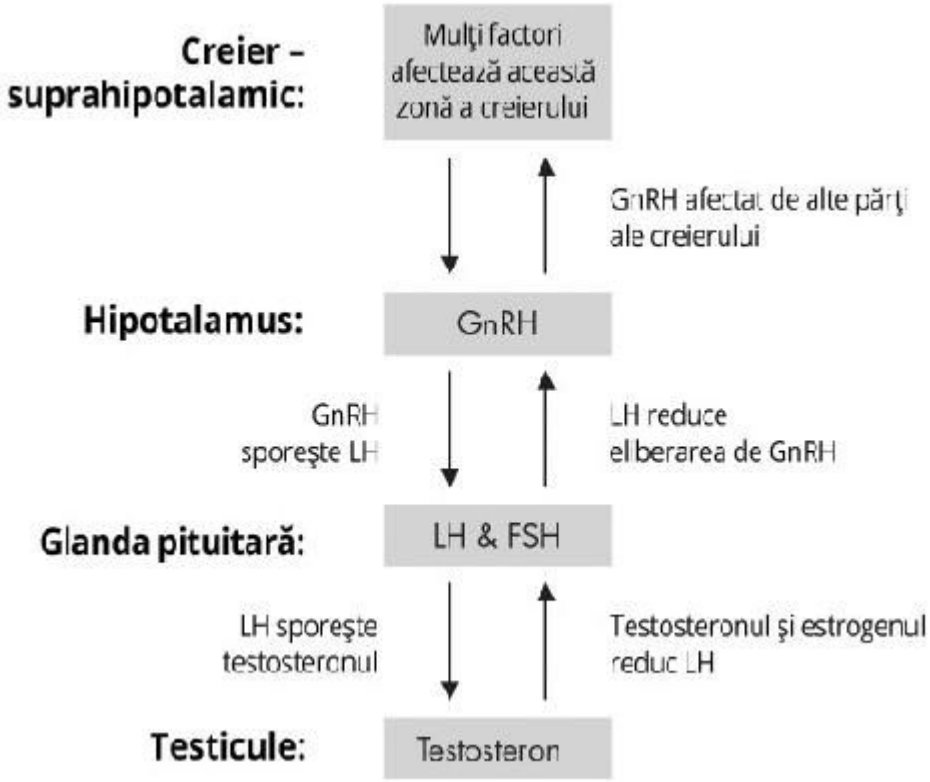
Eram tânăr, atletic şi mă simțeam perfect sănătos. Apoi, când „am ridicat capota", să mă uit la analizele de sânge, am dat peste partea inferioară a nivelului „normal" de testosteron.

Care era problema?

SCURTCIRCUITE POSIBILE

Testosteronul este o moleculă cu multe dependențe.

Hipotalamusul eliberează hormonul care eliberează gonadotropina (GnRH), care îi spune glandei pituitare (pituitara anterioară) să elibereze hormonul luteinizant (LH) şi hormonul foliculostimulator (FSH). Apoi, LH stimulează celulele Leydig din testicule să producă – ta-da – testosteron.



Axa Hipotalamus-Glanda pituitară-Testosteron (HPTA)

Este o greşeală majoră, şi lucrurile se pot agrava, să tratezi testosteronul scăzut cu testosteron extern sub formă de gel sau injecție[224] fără să rezolvi mai întâi părțile din amonte ale axei.

Este, de asemenea, o greşeală să consideri libidoul scăzut o problemă ce ține strict de testosteronul scăzut.

În 2004, am experiment cu un hormon şi un medicament numit gonadotropină corionică umană, cunoscut în mod obişnuit sub numele de „hCG”, care acționează în mod eficient ca o formă a hormonului luteinizant. Injectat o dată

---

[224] Numit testosteron „exogen” (creat în afara corpului), spre deosebire de cel „endogen” (creat în interiorul corpului). Gândeşte-te la „extern” pentru a-ți aminti diferența. (n.aut.)

pe săptămână, a avut efectul imediat al sporirii de mai bine de trei ori a volumului seminal şi a nevoii – *nevoii* – de a ejacula de trei-patru ori pe zi, doar ca să gândesc limpede. Dacă vrei să ucizi productivitatea, nu căuta mai departe de hCG. Neplăcerea a fost compensată de sexul cu prietena mea, care a sărit de la câteva ori pe săptămână la câteva ori pe zi. Fericite zile!

Aşa că injectează-ți pur şi simplu hCG şi problema e rezolvată, nu?

Nu chiar. Iată dezavantajul: utilizarea repetată de hCG poate desensibiliza testiculele față de hormonul luteinizant real[225]. Apoi testiculele nu mai pot primi semnalul să producă testosteron în mod natural. O mare problemă.

Aceasta descalifică hCG ca soluție permanentă, dar sugerează că sporirea hormonului luteinizant (LH) sporeşte apetitul sexual.

Dar, ai putea întreba, nu ar fi posibil ca apetitul sexual să se datoreze unei cantități mai mari de testosteron, din moment ce hormonul luteinizant (şi, prin urmare, hCG) stimulează eliberarea sa în diagrama de flux? E adevărat, dar folosisem şi injecții cu testosteron mai devreme, în 2004 (aşa cum am detaliat în „Ultima milă"), care au crescut mai bine de două ori nivelul de testosteron şi nu au îmbunătățit deloc libidoul.

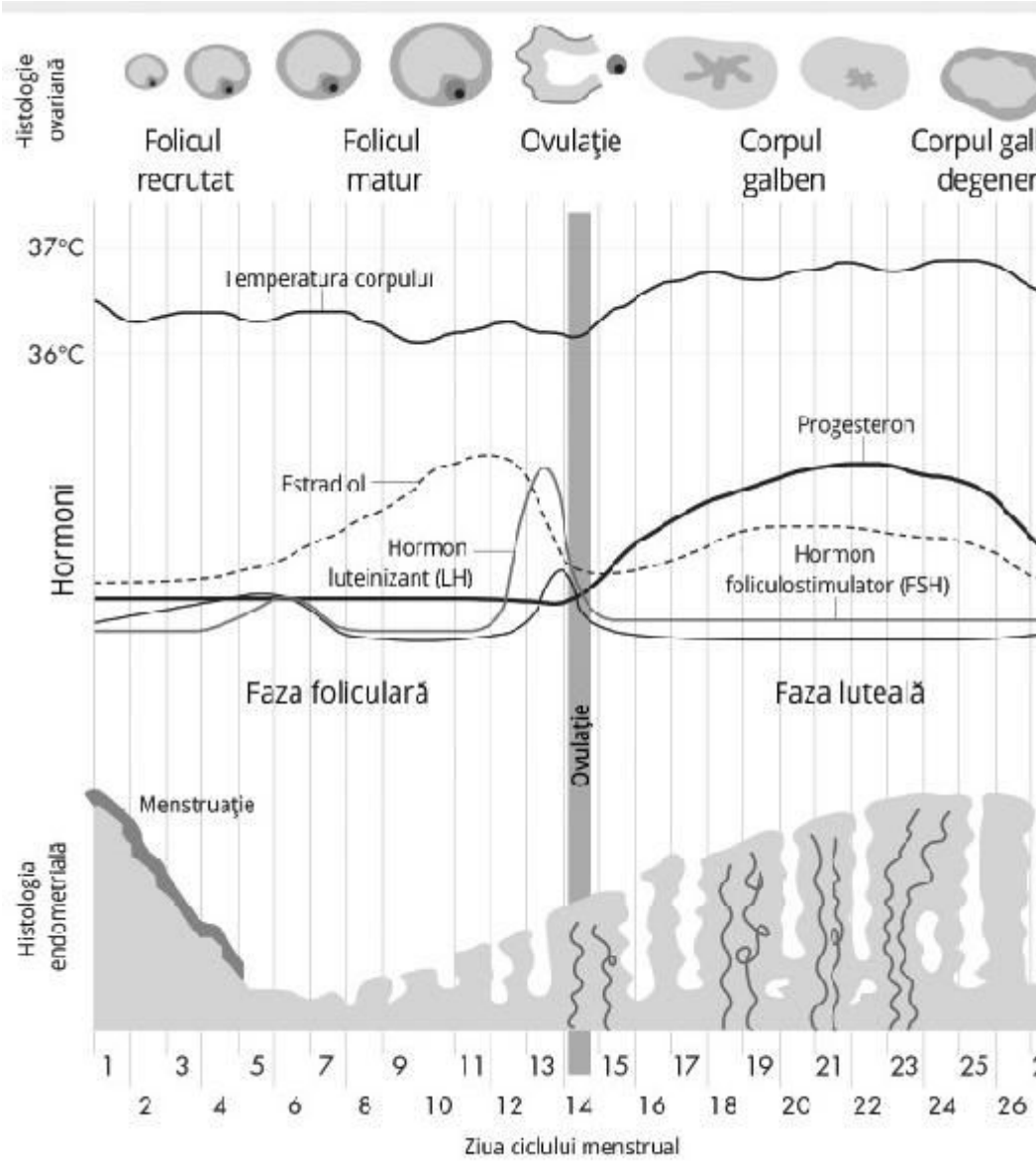
LH pare să facă mai multe.

De asemenea, LH se corelează perfect cu apetitul sexual ridicat resimțit de femei chiar înainte de ovulație[226].

---

[225] hCG poate inhiba şi GnRH în hipotalamus. Este un medicament puternic şi nu ar trebui tratat cu superficialitate. (n.aut.)

[226] Chiar dacă şi alți hormoni precum FSH sunt corelați cu apetitul sexual sporit, LH demonstrează cea mai mare creştere. (n.aut.)



(Valori medii. Duratele şi valorile pot diferi de la o femeie la alta sau de la un ciclu la altul.)

[227] Histologie – (din limba gr. *histos*-țesut şi *logos*-cunoaştere) este o ramură a biologiei care se ocupă cu studiul dezvoltării, structurii şi al funcțiilor țesuturilor organice. Este legată organic de anatomie. Anatomia macroscopică studiază structura organelor până la limita vizibilității cu

Soluția mea: Două protocoale

Nu am consumat multă carne roşie pentru prima mea creştere de la 244,8 la 653,3 ng/dL şi cred că acest tip de salt poate fi atins fără să mănânci carne roşie deloc. Maratonul de carne a fost de fapt pentru urmărirea schimbărilor privitoare la alergiile alimentare.

Acum folosesc două protocoale pe care le consider eficiente pentru sporirea atât a testosteronului, cât şi a LH-ului, pe baza rezultatelor repetate ale analizelor de sânge. Niciunul nu necesită ace sau medicamente prescrise.

Primul este pentru întreținerea pe termen lung şi starea generală de bine. Al doilea este pentru sporiri „nitro", pe termen scurt, ale apetitului sexual şi testosteronului. Distracție pură, cu alte cuvinte. Raționamentul detaliat pentru fiecare poate fi găsit în „Maşina de sex II" din Anexe, dar hai să începem cu versiunea scurtă.

PROTOCOLUL NR. 1: PE TERMEN LUNG ŞI DURABIL

Ulei fermentat din ficat de cod + grăsime de unt bogată în vitamine – 2 capsule la trezire şi înainte de culcare

Vitamina D3 – 3.000-5.000 UI la trezire şi înainte de culcare (6.000-10.000 UI pe zi), până când atingi nivelul de 55 ng/mL în sânge.

Băi scurte în apă cu gheaţă şi/sau duşuri reci – 10 minute fiecare, la trezire şi chiar înainte de culcare.

Nuci braziliene – 3 nuci la trezire, 3 nuci înainte de culcare (vezi nota de subsol importantă)[228].

PROTOCOLUL NR. 2: „SPORIRE NITRO" PE TERMEN SCURT ŞI DISTRACTIVĂ

---

ochiul liber (sau eventual cu lupa). Histologia cuprinde studiul celulei (citologia), al țesuturilor (histologia în sens restrâns) şi studiul organelor (anatomia microscopică), totul efectuat cu ajutorul microscopului optic sau electronic. (n.ed.).

[228] Pentru mine personal, dar nu sugerez acelaşi lucru dacă nu ai deficit de seleniu. Vezi SpectraCell în resurse, precum şi explicația de la „Maşina de sex II". (n.aut.)

Cu 20-24 de ore înainte de a face sex

Mănâncă cel puțin 800 de miligrame de colesterol (de exemplu: patru sau mai multe ouă mari sau gălbenuşuri de ou) cu trei ore înainte de culcare, în noaptea *de dinaintea* celei în care vrei să faci sex incredibil. Introducerea à la Wolverine a acestui capitol s-a datorat în parte faptului că am consumat două antricoate de 340 de grame cu o noapte înainte, dar e mai uşor să suporți două fierte tari. De ce înainte de culcare? Testosteronul derivă din colesterol, care se produce în primul rând noaptea, în timpul somnului (între miezul nopții şi orele 4-6).

Cu patru ore înainte de sex

4 nuci braziliene

20 de migdale crude

2 capsule din combinația de cod fermentat/unt menționată mai sus

SHBG – CEA CARE STRICĂ PETRECEREA

Globulina de legare a hormonului sexual (SHBG) este cea care strică petrecerea.

SHBG se leagă de testosteron[229] şi îl face inert pentru scopurile noastre, iar „testosteronul total" din analizele de sânge poate fi, prin urmare, derutant. S-a demonstrat că unii vegani au un nivel mai ridicat de testosteron decât carnivorii şi vegetarienii, de exemplu, dar nivelul mai înalt de SHBG anulează acest avantaj. În alte studii, consumul de colesterol s-a arătat a fi invers corelat cu SHBG. Cu alte cuvinte, cu cât mănânci mai mult colesterol, cu atât ai mai puțin SHBG.

Iată ce spune *Androgen Deficiency in the Adult Male: Causes, Diagnosis, and Treatment* (Deficiența androgenă la bărbatul adult: cauze, diagnostic şi tratament), de Carruthers:

S-a demonstrat că dietele stricte sărace în carbohidrați reduc nivelul de testosteron total şi liber cu 14%. Dietele

---

[229] Şi albumina face asta într-o măsură mai mică. (n.aut.)

vegetariene, mai ales dacă sunt sărace în proteine, pot spori SHBG-ul, reducând în continuare TL [testosteronul liber]. Cu toate acestea, bărbații trecuți pe o dietă vegetariană săracă în grăsimi şi bogată în fibre au o reducere cu 18% atât a testosteronului total, cât şi a TL, şi invers când revin la o dietă normală... În schimb, dietele bogate în proteine şi sărace în carbohidrați, precum dieta la modă de reducere a greutății Atkins, îşi pot exercita în parte acțiunea de subțiere prin creşterea testosteronului total şi reducerea SHBG-ului.

SHBG-ul nu este rău şi nu vrem să îl eliminăm, dar ceva mai puțin SHBG este egal cu ceva mai mult testosteron liber. Nici asta nu e rău. Chiar face viața mult mai interesantă. Acesta este motivul pentru încărcarea noastră cu colesterol din Protocolul 2.

Cât de bine poate funcționa?

Iată o mostră a rezultatelor hormonilor sexuali de dinainte şi de după primul meu experiment (protocolul 1), excluzând nucile braziliene, care au fost adăugate mai târziu:
DE PE 3 APRILIE 2009 (ÎNAINTE) PÂNĂ PE 20 AUGUST 2009 (DUPĂ)

Testosteronul total: de la 244,8 la 653,3 (normal: 170-780; mai târziu va sări la 835, mai mult decât triplul valorii originale, prin adăugarea nucilor braziliene)

Testosteron liber: de la 56 la 118 (normal: 47-244)

Procent de testosteron liber: de la 2,3% la 1,8%

Testosteron biodisponibil: de la 150 la 294 (normal: 128-430)

Albumină: de la 5 la 4,6 (normal: 3,5-4,8)

DHEA-S[230]: de la 170,5 la 201,8

FSH: de la 6 la 8,5 (normal: 1,27-19,26)

Estradiol: de la 39 la < 20 (normal la bărbați: < 47)

---

[230] Dehidroepiandrosteronul (DHEA) este un hormon steroid alcătuit din 19 atomi de carbon, care, împreună cu forma sulfatată (DHEAS) şi androstendionul, formeaza androgenii secretați de glandele suprarenale. (n.ed.)

Nerăbdător să încerci?

Acest capitol este suficient ca să începi, dar magia reală se declanşează când finisăm detaliile. Asigură-te că citeşti „Maşina de sex II: detalii şi pericole" din Anexe, dacă eşti serios în privința accelerării testosteronului şi apetitului sexual.

Instrumente şi trucuri

SpectraCell Laboratories (www.fourhourbody.com/spectra) SpectraCell este laboratorul de testare a micronutrienților care se pare că ar fi fost folosit de Lance Armstrong[231]. Eu mi-am descoperit deficiența de seleniu prin SpectraCell şi am folosit nuci braziliene, printre alte lucruri, pentru a o corecta. Pentru a găsi clinicieni locali SpectralCell, intră pe www.fourhourbody.com/spectra. Mai multe detalii în „Maşina de sex II".

Amestec de ulei din unt/ulei fermentat din ficat de cod Blue Ice™ (www.fourhourbody.com/butterblend) Aceasta este combinația de cod/unt pe care am folosit-o. Blue Ice™ aparține unui mic producător, iar producția este limitată.

Ulei din ficat de cod de 1.000 mg de la Carlson Super (www.fourhourworkweek.com/cod) Un înlocuitor decent, dacă cel de mai sus nu se mai află în stoc, dar consumă-l în acelaşi timp cu cel de mai jos.

Grăsime de unt bogată în vitamine: unt irlandez Kerrygold (www.kerrygold.com/usa/locator.php) Acest site te ajută să găseşti magazine locale de unde poți cumpăra unt irlandez Kerrygold. Dacă preferi să comanzi online, intră pe www.foodireland.com şi apasă pe „Deli Counter", în partea de sus a ecranului.

---

[231] Lance Armstrong este un ciclist profesionist de şosea american, care a câştigat de şapte ori la rând Turul Franței, între anii 1999 şi 2005, titluri care i-au fost retrase în 2012 pentru că a fost găsit vinovat de dopaj. (n.ed.)

Truse de analiză la domiciliu a vitaminei D de la ZRT (www.fourhourbody.com/testd) Dacă petreci mult timp în casă, sunt şanse mari să ai o deficienţă de vitamina D. Nu ghici pur şi simplu de ce cantitate de vitamina D ai nevoie, din moment ce supradoza produce efecte secundare.

SpectraCell este o analiză de sânge mai de încredere, dar trusa trimisă prin poştă, pentru salivă, de la ZRT, îţi poate face o estimare ieftină a nivelului de vitamina D. Odată ce ţi-ai stabilit punctul de plecare, poţi folosi lumina soarelui, suplimente şi lămpi UV-B pentru a spori nivelul, urmând ca peste opt săptămâni să faci analiza „de după", ca să urmăreşti schimbările.

Vitamina D3

Vitamina D3 lichidă NOW, 60 ml (www.fourhourbody.com/vitamin-d)

Lămpi UV-B/F

Sperti Ultraviolet Systems (www.sperti.com)

Lămpile fluorescente KBD D/UV-F au fost create în 2010 pentru cei care nu pot tolera expunerea directă la soare sau suplimentele orale de vitamina D.

21 DE ZILE DE CARNE ŞI NUCI – SUNT NEBUN?

Să aruncăm o privire mai atentă la ce s-a întâmplat cu sângele şi colesterolul meu după acele 21 de zile petrecute în Nicaragua, 21 de zile de consumat cel puţin 30% din calorii sub formă de grăsime de vită şi 200-300 de grame de proteine şi 40-70 de migdale pe zi. Mă aşteptăm la ce era mai rău. Iată impactul real asupra a două preocupări comune: nivelul de colesterol şi funcţia rinichilor.

ÎNAINTE (20 AUGUST 2009) *vs* DUPĂ (25 SEPTEMBRIE 2009)

Colesterol

Colesterol total: 200 (la limită) *vs* 190

HDL: 57 *vs* 57

LDL: 133 (în afara limitelor normale) *vs* 108

VLDL: 10 *vs* 25

Proporţia colesterol/HDL: 3,5 *vs* 3,3

Trigliceride: 48 *vs* 124 (normal: < 150)

Funcţia rinichilor

BUN[232] (azotul din ureea din sânge): 17 *vs* 18 (normal: 7-25)

Creatinină: 1,0 *vs* 1,1 (normal: 0,7-1,2)

Proporţia BUN/creatinină: 16,4-17 (normal: 10-20)

Chiar şi eu am fost uimit.

Nu am luat niciun medicament sau supliment de reducere a colesterolului (sau de sporire a HDL-ului), iar un maraton de 21 de zile de carne roşie chiar mi-a îmbunătăţit proporţia colesterol/HDL, pe care majoritatea medicilor o văd ca pe un indiciu al sănătăţii cardiace. Mi-am redus, de asemenea, atât colesterolul total, cât şi LDL-ul („rău”). Am sfârşit în marja de „risc scăzut” pentru trigliceride, conform Asociaţiei Americane a Inimii, dar a existat o creştere. Aşteptam sporirea din trei motive:

1. 1. Trigliceridele transportă grăsimea alimentară, iar eu consumasem cantităţi masive de grăsime.
2. 2. Pierderea de grăsime poate produce trigliceride tranzitorii crescute (cum i s-a întâmplat tatălui meu, care a pierdut mai bine de 32 de kilograme de grăsime), iar eu pierdusem o cantitate substanţială de grăsime corporală în cele 21 de zile anterioare.
3. 3. Consumasem 414 mililitri de suc de portocale fără pulpă în dimineaţa de dinainte de analiza de sânge – prima oară când o făcusem în cel puţin un an – pentru a-mi măsura reacţia la zahărul din sânge. Fructoza, zahărul din fructe, este bine cunoscută pentru sporirea rapidă atât a trigliceridelor, cât şi a LDL-ului.

[232] BUN – abreviere pentru Blood Urea Nitrogen. (n.ed.)

Toți markerii cardiaci au fost aduși la limitele normale în săptămânile de după oprirea consumului exagerat de carne. Când am repetat testul pe 16 octombrie (21 de zile mai târziu), trigliceridele mele scăzuseră de la 124 la 82, iar VLDL-ul îmi scăzuse de la 25 la 16.

Cum rămâne cu BUN şi creatinina, considerate indicatori ai stresului rinichilor? Ambele crescuseră nominal, dar în limita normală.

Sunt uimit că nu erau ambele mai ridicate, luând în considerare faptul că leziunea musculară poate spori atât BUN-ul, cât şi creatinina, iar eu făcusem un antrenament cu genuflexiuni cu 48 de ore înainte de analiza de sânge „de după", de pe 24 septembrie.

Dar colesterolul nu este rău pentru organism?

Se afirmă această concepție pe baza ipotezei lipidelor cu privire la sănătatea cardiacă (colesterol = rău), cu care nu sunt de acord, având în vedere suma dovezilor disponibile. Între 2006 şi 2009, am fost obsedat de reducerea colesterolului meu total. Rezultatul? Testosteron mai scăzut şi oboseală.

Aşa că o să-mi mănânc gălbenuşurile, mulțumesc frumos.

REȚETĂ PENTRU DEZASTRU: SPECIALITATE CU SALMONELLA

Se pare că împărțirea celor 800 de miligrame de colesterol funcționează şi pentru Protocolul 2 de „Sporire Nitro" de mai devreme.

Dacă îți cunoşti sursele locale şi poți evita problemele cu salmonella şi laptele crud, am descoperit că următorul shake produce efecte incredibile când este amestecat cu un blender de mână şi consumat atât la ora 16, cât şi înainte de culcare. M-a ajutat, de asemenea, să am câştiguri de putere de mai bine de 45 de kilograme, după cum sunt detaliate în „Supraom fără efort":

355 ml lapte crud integral

4 linguri unt crud de migdale

2 gălbenuşuri crude
3 linguri de semințe de chia
1 linguriță de extract de vanilie
½ linguriță de scorțişoară

Acest shake este mai potrivit să fie numit „shake de grăsimi” în loc de shake de proteine, dar tot am redus grăsimea corporală cât timp l-am consumat. Cum? Pierderea de grăsimi s-a bazat pe menținerea unei diete sărace în carbohidrați şi consumarea shake-urilor doar în zilele de antrenament, nu mai mult de trei ori pe săptămână. Dacă te-ai întrebat vreodată cum este când iei anabolice, o săptămână cu aceste shake-uri te va ajuta să îți faci o idee destul de bună.

Iată rezultatele nutriționale, cu toate procentele de CZRSUA (cantitatea zilnică recomandată în SUA):

Calorii totale = 966
Calorii din grăsimi = 627
Grăsime = 73 g (113%)
Grăsime saturată = 15 g (76%)
Colesterol = 456 g (152%)
Proteine = 34 g (69%)
Grame de carbohidrați = 55 g (18%)
Fibre alimentare = 20 g (81%)
Zaharuri = 19 g
Calciu = 93%
Sarcină glicemică = 15 (dintr-un maximum de 250)

Informează-te cu privire la sursele alimentare şi la statisticile despre intoxicația cu salmonella etc. înainte să îl consumi. Dacă laptele crud te sperie, şi nu te învinovățesc, foloseşte lapte integral organic în schimb.

Pe cele două canale, create de zei, în care se află puterea bărbatului, în testiculele sale... le distrug cu un ciomag.

– Atharva Veda, text sacru al hinduismului

FINALURI FERICITE ŞI DUBLAREA NUMĂRULUI DE SPERMATOZOIZI

„Fiecare bărbat din această cameră este jumătate din bărbatul care a fost bunicul său.”

Dr. Louis Guillette, cercetător la Universitatea din Florida, şi-a început fără niciun preambul discursul ținut în fața unei comisii a Congresului. Numit unul dintre cei doar 20 de profesori de la nivel național ce predau la Institutul Medical Howard Hughes, Guillette nu vorbea în metafore. Avea date ca să o dovedească.

Din 1942, numărul de spermatozoizi al bărbaților din Statele Unite şi alte 20 de țări industrializate scade cu o rată de circa 1% pe an la bărbații *sănătoşi*.

În anii 1940, numărul mediu de spermatozoizi al nord-europenilor era mai mare de 100 de milioane de spermatozoizi pe mililitru (milioane/ml) de spermă. În 2008? „Numărul de spermatozoizi la majoritatea bărbaților europeni în vârstă de 20 de ani este acum atât de scăzut încât este posibil să fim aproape de punctul critic crucial de 40 de milioane de spermatozoizi pe mililitru... trebuie să înfruntăm posibilitatea existenței mai multor cupluri infertile şi a unor rate mai scăzute de fertilitate pe viitor.” În Danemarca, mai mult de 40% dintre bărbați au scăzut deja sub pragul de 40 de milioane/ml şi au intrat în „subfertilitate”.

Cercetarea este, ca întotdeauna, controversată.

Unele studii confirmă tendința, în timp ce alte studii contrazic descoperirile, iar noi devenim mai derutați decât înainte.

Pentru a ocoli ciondăneala, mi-am urmărit numărul de spermatozoizi şi calitatea lor de-a lungul a 18 luni şi m-am uitat direct la tendințe. Dintr-un punct de vedere darwinist egoist, nu-mi păsa de biluțele lui Henrik din Copenhaga. Îmi păsa de ale mele.

Totul a început cu o călătorie la o bancă de spermă, în 2008 (vezi caseta din acest capitol), când nu aveam nicio intenție anume.

Avusesem cam prea multe întâlniri cu mortalitatea, văzusem cum un prieten de 30 şi ceva de ani făcuse cancer testicular şi stabilisem că era o idee bună să încep să îmi congelez înotătorii cât erau la cel mai bun nivel al sănătății. Spre deosebire de vinul bun, numărul de spermatozoizi nu se îmbunătățeşte odată cu vârsta. La urma urmei, dacă mă căsătoream şi apoi aveam un accident sau aveam nevoie de chimioterapie? Voiam o poliță de asigurare pentru cel mai rău caz.

Nu mi s-a părut niciodată important să-mi aflu numărul exact de spermatozoizi. Analizele mele de sânge erau imaculate. Eram un tânăr viguros de 31 de ani. Dieta mea era la fel de curată ca micul dejun al unui mormon şi atingeam noi recorduri personale la sală. De ce m-aş fi deranjat să mă gândesc la aşa ceva? Era evident că nu trebuia să o fac.

Surprize neplăcute

Apoi a venit şocul: rezultatele de laborator, care au fost disponibile în după-amiaza de după şedința mea, mi-au aşezat numărul de spermatozoizi în partea de jos a intervalului de normalitate, la limita problematicului. Nu-mi venea să cred. Presupunând că fusese o greşeală de laborator, am repetat testul la trei săptămâni după aceea şi mi-a ieşit un număr chiar mai scăzut. Cu cât făceam mai multe teste în următoarele 12 luni, cu atât erau mai mici rezultatele.

Sfinte Sisoie! Eram îngrozit.

Dar care erau cauzele posibile?

Erau ftalații, de la şampon până la deodorant? Bisfenolul A, prezent de la electronicele din casă şi până la sticlele de plastic? Chiloții prea strâmți? Nu exista un consens în privința asta. Ar fi putut fi unul dintr-un milion de suspecți sau ar fi putut fi cu toții.

Indiferent care erau cauzele, întrebarea reală era: puteam face ceva pentru a inversa situația?

Pentru început, am încercat să înlătur poluanții de mediu din corp apelând la injecții (IV DMPS etc.) şi făcând schimbări în alimentație, dar schimbările în analizele de sânge au fost aproape insesizabile.

Ce altceva puteam face?

Pe lângă evitarea plasticului şi optarea pentru organic, răspunsul trist părea să fie: nu multe. I-am sunat pe unii dintre cei mai experimentați şi mai inovatori urologi din Statele Unite, inclusiv pe dr. Dudley Danoff, fondatorul Tower Urology Medical Group de la Centrul Medical Cedars-Sinai, care a lucrat ca profesor clinician la Facultatea de Medicină a UCLA, timp de 25 de ani. Comentariul său cel mai frapant a fost unul descurajator: „Fertilitatea masculină este un domeniu relativ «infertil». Există puține lucruri pe care să le poți face".

Apoi a venit ziua de 31 august 2009.

În cadrul pregătirii pentru un interviu, care nu avea legătură cu subiectul de mai sus, cu renumitul antrenor de rezistență Charles Poliquin, îi cerusem unui prieten din industria fitnessului lista sa de întrebări de vis. Una dintre notele marginale din e-mailul său spunea:

Nu foloseşte telefonul mobil din cauza radiațiilor, susține că există o corelație mare la teste între nivelul scăzut de T la atleți şi telefonul mobil purtat în buzunar.

„T" se referă în acest caz la testosteron.

Interviul cu Charles a fost o zburdălnicie fascinantă prin toate lucrurile legate de performanță, de la sistemul endocrin până la tratamentul intravenos cu vitamina C şi testarea genetică. În mijlocul interviului, când schimbam subiectul, l-am întrebat pe Charles dacă a observat o corelație între folosirea telefonului mobil şi rezultatele scăzute ale testosteronului.

„Nu este doar ceva ce am observat. Aruncă o privire la studii."

Aşa că am făcut-o.

Surprinzător, sărind de la articol la articol pe MedLine, am dat peste mai mult de câteva studii care arătau scăderi semnificative în testosteronul seric la şobolani doar în urma

unei expuneri moderate (30 de minute pe zi, cinci zile pe săptămână, timp de patru săptămâni) la câmpuri electromagnetice (CEM) de radiofrecvență (RF) de 900 de megahertzi (MHz), cele pe care le produc majoritatea telefoanelor mobile GSM.

Apoi, revelația!

În panoul cu „articole asemănătoare" de lângă un astfel de studiu, am observat cercetări concentrate pe efectele radiației telefoanelor mobile asupra spermei.

Un singur click a deschis cutia Pandorei, dar hai să discutăm elementele de bază înainte să ne uităm la ce am descoperit. Există, în principiu, trei lucruri pe care le verifică mai întâi un medic atunci când evaluează sperma:

1. 1. Numărul: Cât de mulți înotători avem în total?
2. 2. Morfologia: Cât de mulți înotători au forma potrivită de mormoloc?
3. 3. Motilitatea: Cât de mulți dintre ei pot înota realmente înainte? Căci asta este direcția potrivită.

Dacă spermatozoizii au o structură deformată sau nu se poate mişca, nu contează câți ai. Dacă ai înotători grozavi, dar nu destui cât să supraviețuiască acelei călătorii kamikaze de un singur sens, eşti la fel de terminat.

Din zecile de studii pe care le-am găsit, majoritatea făcute în Europa, mai bine de 70% au concluzionat acelaşi lucru[233]: radiația telefoanelor mobile reduce funcția spermei. Explicația legată de modul cum o face variază, dar rezultatul nu era niciodată bun.

Iată doar două fragmente în acest sens, din 2008 şi 2009:

---

[233] Majoritatea studiilor efectuate în Statele Unite, care concluzionează că nu există niciun efect negativ, sunt finanțate fie direct, fie indirect (cum e cazul multor studii IEEE) de producători şi comercianți de telefoane mobile. Dovedeşte acest lucru încălcarea legii? Nu, dar ar trebui să fie un semnal de alarmă. (n.aut.)

Trei sute şaizeci şi unu de bărbaţi care au fost evaluaţi pentru infertilitate au fost împărţiţi în patru grupuri, în funcţie de utilizarea activă a telefoanelor mobile: grupul A – nu utilizează; grupul B: < 2 h/zi [ore/zi]; grupul C: 2-4 h/zi; şi grupul D: > 4 h/zi... Valorile de laborator ale celor patru parametri de mai sus privind sperma [însemnând numărul de spermatozoizi, motilitatea, viabilitatea şi morfologia normală] au scăzut la toate cele patru grupuri de utilizatori ai telefonului mobil, pe măsură ce a crescut durata expunerii zilnice la telefoanele mobile.

***

Şobolanii albinoşi Wistar masculi (10-12 săptămâni) au fost expuşi la RF-REM [radiaţie electromagnetică de radiofrecvenţă] de la un telefon mobil GSM activ (0,9/1,8 GHz) o oră pe zi încontinuu, timp de 28 de zile. Grupurile de control au fost expuse la un telefon mobil fără baterie pentru aceeaşi perioadă... Şobolanii expuşi la RF-REM au prezentat un procent semnificativ mai redus de spermă motilă. CONCLUZIE: Date fiind rezultatele studiului prezent, speculăm că RF-REM de la telefoanele mobile afectează în mod negativ calitatea spermei şi poate reduce fertilitatea masculină.

Biluţele şobolanilor au fost expuse timp de *o oră pe zi* timp de 28 de zile?!

În California, unde locuiesc, 30% din populaţie se bazează exclusiv pe telefoanele mobile pentru comunicare. Am ţinut un telefon mobil în buzunar, în medie, cel puţin 12 ore pe zi în ultimii 10 ani.

Gata!

Nu-mi era greu să îl pun în altă parte, iar dovezile erau suficient de puternice încât să justifice o încercare.

Unsprezece săptămâni mai târziu, aveam prima rundă de rezultate.

Finaluri fericite

Timp de unsprezece săptămâni, am adoptat o nouă regulă: telefonul meu nu mai avea voie să se îmbrăţişeze cu testiculele mele.

Noua sa casă era o banderolă neagră InCase iPod destinată alergării. Mi-l puteam fixa pe partea superioară a brațului sau pe gambă sau – dacă mă duceam undeva unde ținuta de alergător nu era tocmai în regulă – puteam să îmi închid pur şi simplu telefonul înainte să îl pun în buzunar. În cazul din urmă sau când mergeam la cumpărături fără banderolă, verificarea mesajelor la fiecare 30 de minute a condus la un total de zero probleme. Buzunarul din față al unui rucsac sau al unei genți este şi el bun.

Am aşteptat 11 săptămâni pentru a repeta testul dintr-un motiv anume: producția spermei (spermatogeneza) durează circa 64 de zile la oameni. Voiam să aştept cel puțin atât şi am adăugat două săptămâni ca siguranță suplimentară.

M-am întors la banca de spermă pentru depunere şi testare pe 19 noiembrie 2009, nervos ca naiba.

Anxietatea nu era necesară. Aproape că îmi triplasem spermatozoizii motili pe ejaculare. Cifrele erau aproape incredibile:

Volumul de ejaculare: creştere de 44%

Sperma motilă pe mililitru: creştere de 100%

Sperma motilă pe ejaculare: creştere de 185%

Am răsuflat uşurat, aşa cum nu mai răsuflasem de mult, când m-am uitat la faxul cu rezultatele testului de laborator. Tendința se inversase.

Pot atribui aceste sporiri înlăturării telefonului mobil şi atât? Nu e chiar aşa de simplu. Începusem totodată tratamente reci şi să iau seleniu suplimentar (nuci braziliene), astfel că ambele ar fi putut contribui; cea din urmă mai mult decât prima. Îmi pasă de puritatea academică? Nu. Eram mai preocupat de sporirea numărului de spermatozoizi decât de izolarea variabilelor. Chiar şi cu două variabile amestecate, experimentul este valid din punct de vedere al direcției.

Ar trebui să aştept consensul ştiințific? Nu cred. Acesta este un caz în care literatura actuală este destul de puternică, iar inconvenientul destul de mic încât să nu aştepți ordinele medicului.

Nu îți poate face rău şi s-ar putea să îți aducă echipa de înotători de pe banca de rezervă înapoi în joc.

Dacă vrei copii într-o zi, consideră-te avertizat.

DEPOZITAREA ÎNOTĂTORILOR – DOAR CA SĂ FII SIGUR

Nu am crezut niciodată că voi vizita o bancă de spermă.

Poate de vină a fost răsturnarea cu motocicleta la 145 de kilometri pe oră la Infineon Raceway.

Poate a fost ruperea tendonului lui Ahile în timpul antrenamentului de jiu-jitsu, după care am fost aruncat în cap.

Poate umplerea măştii de scufundare cu sânge, la 37 de metri sub apă, în Belize?

Da, asta se poate să mă fi convins.

Sau poate că au fost trecerea pragului de 30 de ani şi faptul că aveam prieteni care nu apucaseră să-l treacă. Sinucidere, 11 septembrie, accidente – oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele.

Atunci am ajuns să realizez că nu e atât de greu să mori. Şi atunci am început să mă gândesc la depozitarea materialului meu genetic.

În această casetă, voi vorbi despre proces, despre cum am procedat şi de ce înseamnă o asigurare ieftină într-o lume imprevizibilă. O să adaug şi nişte detalii interesante (momente sexy!), doar pentru distracție.

MOTIVE PENTRU DEPOZITAREA SPERMEI

Dacă faci cercetări, avantajele depăşesc cu mult dezavantajele:

1. 1. **Băr**baţii devin progresiv infertili. Du-te şi ronțăie nişte chipsuri de soia pentru o gură de fitoestrogeni sau rămâi pur şi simplu la conservanți. Este greu să eviți mâncarea şi toxinele care nu sunt prietenoase cu testiculele. Vorbeşte cu endocrinologi care fac analize clinice şi măsoară-ți numărul spermatozoizilor. Este probabil mai mic decât al

tatălui tău. *Copiii tatălui*[234] (pentru bărbați) din viața reală sunt în plină acțiune.

2. 2. Multe boli şi proceduri medicale (tratamentul pentru cancer, de exemplu) pot face bărbații infertili.

3. 3. Oamenii care „ştiu" că nu vor copii se răzgândesc. Adesea. Uită-te numai la numărul de proceduri de inversare a vasectomiilor. Şi, nu, aceste proceduri nu funcționează cum trebuie. Ratele de eşec sunt mari.

4. 4. Mai presus de toate, de ce s**ă** *nu* o faci? Dacă îți permiți, este un lucru la mintea cocoşului pentru a avea parte de linişte sufletească. Potențialul dezavantaj, dacă o faci (costul), este recuperabil; potențialul dezavantaj, dacă nu o faci, este ireversibil.

Crezi că este uşor să laşi o femeie însărcinată? Uneori. Dar de cele mai multe ori, dacă te uiți la cifre, pare surprinzător de întâmplător.

Ca să fie clar, cred că adopția este un lucru frumos. Dar vreau şi să am copii care seamănă cu mine şi nu văd niciun motiv să nu mă asigur că ambele se pot întâmpla. Vreau ca Mama Ferriss să fie Buni Ferriss la un moment dat, chiar dacă testiculele mele cedează înaintea mea. Poți să spui că sunt de modă veche.

Este acest lucru determinat de egocentrism? La un anumit nivel, fireşte că este. Dar la fel este şi să deții o casă sau să ai o maşină decentă, să porți şi alte haine pe lângă cele care ți-ar ține de cald şi să faci orice trece de necesitățile de bază pentru supraviețuire. Oamenii sunt conduşi de egocentrism. Sunt om, *ergo*[235] sunt condus de egocentrism.

---

234 În regia lui Alfonso Cuarón, filmul are ca premisă o lume în care femeile sunt infertile, deci unde nu se mai naşte niciun copil. (n.tr.)

235 Ergo – aşadar, prin urmare, deci. (n.ed.)

DEPOZITAREA SPERMEI – PREZENTAREA PAŞILOR PE SCURT

1. GĂSEŞTE O INSTITUȚIE DE DEPOZITARE A SPERMEI

Caută pe Google „depozitare de spermă”, „bancă de spermă” sau „donator de spermă” împreună cu țara sau oraşul tău.

2. FĂ O PRIMĂ PROGRAMARE ŞI FĂ-ȚI ANALIZELE PENTRU BOLI INFECȚIOASE

Cele mai respectabile locuri vor cere testarea pentru BTS-urile comune înainte de depozitare. Am fost testat pentru:

HIV 1 & 2
HTLV I & II
RPR (pentru sifilis, cântecul de rămas-bun al lui Al Capone)
HCV (pentru hepatita C)
HBsAG şi HbcAB (pentru hepatita B)
Costul consultaţiei iniţiale: 100-150 de dolari
Costul analizelor BTS: 150-200 de dolari

Este o primă întâlnire romantică. Şi, da, am trecut-o în totalitate cu brio.

3. FĂ-ȚI ÎNCĂLZIREA PENTRU ÎNCHEIETURI ŞI APUCĂ-TE DE LUCRU. ŞASE ŞEDINȚE PER COPIL.

Crezi că avem „încercarea şi reuşita”, bărbatule macho? Mai gândeşte-te o dată. Nu eşti Peter North şi, chiar dacă ai fi, mai bine de 50% din numărul tău de spermatozoizi este anihilat de procesul de congelare.

Ar trebui să faci şase depozite de spermă pentru fiecare copil pe care ai vrea să îl ai. Poate dura mai bine de opt luni ca o femeie să rămână însărcinată prin inseminare, cu toate că fertilizarea in vitro (IVF) creşte cumva şansele, la un cost mult mai mare, în general de 9.000-12.000 de dolari pe încercare.

Ah, şi, destul de ciudat, uită de abstinență pentru perioade lungi de timp.

Pentru cea mai bună depozitare şi, mai târziu, fertilizare, abține-te de la ejaculare cel puțin 48 de ore, dar nu mai mult

de trei zile (72 de ore) înainte de fiecare şedinţă. Este o fereastră îngustă. Mai mult de patru zile şi celulele moarte de spermă încep să se acumuleze şi să creeze probleme, din moment ce ai nevoie de o anumită proporţie de spermă vie la spermă moartă, la un volum de 1 centimetru cub (cc). Am programat o depozitare o dată la patru dimineţi: de exemplu, luni, 10:00; vineri, 10:00; marţi, 10:00 etc.

Cost pe mostra congelată: 150-200 de dolari (x 6 = 900-1.200 de dolari de potenţial copil)

4. DEPOZITEAZĂ TOŢI ÎNOTĂTORII SUSPENDAŢI UNDEVA SIGUR.

De obicei se ocupă instituţia care a făcut congelarea iniţială. Şi aici iese la iveală cardul de credit.

Cost pe an: 300-600 de dolari (adesea pentru toate mostrele)

DETALII DESPRE MOMENTELE SEXY

Aşadar, acoperă urechile copilului. Îţi voi spune ceva surprinzător şi dezgustător. Ceva ce probabil nu vrei să auzi. Eşti gata? Mai tuturor bărbaţilor le place pornografia. Şi Moş Crăciun nu există.

Îmi pare rău.

Iată cum vinde site-ul instituţiei de depozitare procesul de „donare”:

El [donatorul/depozitarul] este apoi condus într-o cameră privată unde îşi poate colecta specimenul în recipientul steril oferit.

Cam la fel de sexy ca o injecţie letală, nu?

Ei bine, la sosire mă aşteptau nişte surprize. Am fost condus către cornul abundenţei DVD-urilor porno, după un colţ secret. Chiar în faţa unui grup de femei, tehnicieni de laborator, care păreau stânjenite. Era câte ceva pentru toată lumea în această selecţie pestriţă. Un fetiş cu un jongler orb? Ar fi fost acolo. Nu s-au zgârcit să acopere toate opţiunile.

Am luat câteva titluri (o să vă scutesc cu privire la nume) şi m-am îndreptat către o cămăruţă albă cu o uşă glisantă, în urma unui asistent asiatic în halat alb, care se uita în podea. A plecat cu un: „Vă rog să vă spălaţi pe mâini după ce terminaţi”. Nu mă aşteptam la un telefon a doua zi.

Bârlogul păcatului clinic era cam de mărimea unei băi de hotel, cu un pat acoperit în aşternuturi de hârtie pe podea (ooo, da!), un scaun metalic, o combinaţie TV/DVD cu diagonala de 33 de centimetri pe un scaun mic şi un teanc de reviste suspect de lipite una de alta.

Aşa că m-am aşezat, destul de mulţumit încă şi gata să îmi fac datoria. Măcar o dată puteam să mă gândesc la timpul de unul singur ca la o activitate productivă! Am introdus entuziasmat DVD-ul, m-am aşezat să mă relaxez, iar apoi... creierul meu a fost sodomizat.

Vezi tu, locuiesc în San Francisco şi, ei bine, există multe orientări sexuale „alternative". Şi... momente nefericite pentru Tim Ferriss, s-a întâmplat ca domnul Spală-te-pe-mâini să nu fie bun la potrivirea DVD-urilor în carcasele lor.

La câteva secunde după ce m-am aşezat, am realizat că respectiva cameră, cu aşternuturi de hârtie în toată gloria lor, fusese folosită de sute de alţi donatori. Doar acest fapt în sine a fost necesar pentru a intra într-o stare de concentrare rezervată olimpicilor şi concurenţilor de la Iron Chef. Dar, când pornesc DVD-ul, văd doi băieţi păroşi făcând ceva ce semăna cu wrestlingul. Dar nu wrestling.

Al doilea DVD, aceeaşi poveste. A treia oară a fost cu noroc, dar reprimam deja atât de multe imagini şi realităţi, încât să fac ceea ce orice tip ştie de pe la vârsta de 12 ani a fost ca îndoirea unei linguri cu ajutorul minţii.

Ah, domnule Spală-te-pe-mâini! Ne mai întâlnim noi şi vezi tu lovitură de judo!

Pregătiţi-vă mental, domnilor. Nu va fi atât de uşor pe cât credeţi. Acestea sunt vremuri grele, periculoase. Numai bune ca să-ţi salvezi înotătorii ca asigurare ieftină.

Şi nu uitaţi să vă spălaţi pe mâini.

Instrumente şi trucuri

Banderolă InCase Sports Pro (www.fourhourbody.com/armband) Aceasta este banderola de neopren pe care am folosit-o ca să îmi ţin telefonul mobil. Deşi proiectată pentru iPod Touch, este destul de mare încât

să țină Blackberrie-uri, iPhone-uri şi alte cuptoare cu microunde de buzunar.

Carcasă Pong pentru iPhone (www.fourhourbody.com/pong) Este singura carcasă care a fost testată în laboratoare certificate de FCC (Comisia Federală de Comunicații) şi care s-a dovedit că reduce radiația iPhone-ului la o treime din ce ar fi în lipsa ei, menținând însă puterea semnalului. Dacă trebuie să îți ții telefonul mobil în buzunar, te va ajuta la minimalizarea daunelor, dar tot sugerez „închiderea" în preajma gemenilor.

The Disappearing Male (Bărbatul pe cale de dispariție), documentar CBC (www.fourhourbody.com/disappearing) Această descărcare gratuită este despre una dintre problemele cele mai importante şi mai puțin mediatizate ale speciei umane: amenințarea toxică a sistemului reproducător masculin. O vizionare înfricoşătoare, dar necesară.

Date de contact ale băncilor de spermă. Găseşte o bancă sau o instituție de depozitare în zona ta folosind website-urile de mai jos sau foloseşte Google pentru a căuta „depozitare sau bancă sau donator de spermă", în combinație cu numele oraşului şi al țării tale.
www.spermbankdirectory.com
www.spermcenter.com/sperm_bank_listings

Date de contact ale clinicilor de fertilitate

Society for Assisted Reproductive Technology (Societatea pentru tehnologia de reproducție asistată) (www.sart.org/find_frm.html, site compatibil cu BlackBerrie-uri şi iPhone-uri)
„Local Doctors, Physicians, and Surgeons Directory" (Date de contact ale medicilor şi chirurgilor locali) (www.healthgrades.com/local-doctors-directory)
Fertility Journey (Călătoria fertilității), „Fertility Clinic Locator" (Site pentru identificarea clinicilor de fertilitate) (www.fourhourbody.com/fertility)
Find a Fertility Clinic (Găseşte o clinică de fertilitate) (www.findafertilityclinic.com)

„Semen Analysis” (Analiza spermei), WebMD (www.fourhourbody.com/semen-analysis) Lecturi suplimentare despre procesul analizei spermei (de exemplu, ce medicamente şi boli îți pot afecta sperma).

ÎMBUNĂTĂȚIREA SOMNULUI

Insomnia este o mâncăcioasă scârboasă. Se va hrăni cu orice fel de gând, inclusiv cu acela de a nu te gândi la nimic.

– Clifton Fadiman, fost redactor-şef, Simon & Schuster

PREGĂTIREA UNUI SOMN PERFECT

Doamne, ce plajă frumoasă. Liniştită. Apă turcoaz translucidă. Chiar ar trebui să mai merg în Thailanda. Mă întreb cât o fi ceasul în Thailanda. Dar... ce caută un ciobănesc german râios pe plaja mea? Zgardă portocalie. N-are niciun sens. Seamănă puțin cu câinele lui John. De fapt, trebuie să îi dau un telefon lui John. La naiba! Am trecut în calendar petrecerea lui aniversară? Petreceri aniversare şi clovni. Clovni?! De ce naiba mă gândesc la clovni?!?

Şi uite-aşa continuă monologul meu interior până la 3, 4 sau chiar 6 dimineața, învârtindu-se între imagini, idei, angajamente, anxietăți şi fantezii.

Această prezentare mentală este combinată cu un fel de yoga perversă în somn: uneori sunt răsucit-ca-un-covrig, alteori zac pe spate ca Dracula într-o paralizie falsă şi întotdeauna sfârşesc în poziția fetală, cu o pernă sau o mână între genunchi. Poziția fetală nu funcționează niciodată, dar continui să o încerc, ca un câine cu vezica plină care zgârie la o uşă ce nu se deschide niciodată.

Am insomnie. Insomnie oribilă „de început”.

Tatăl şi fratele meu sunt la fel. Nu neapărat fiindcă suntem stresați, nu pentru că nu suntem obosiți. Este din cauză că pur şi simplu nu putem adormi naibii.

Aşadar, în scopul de a mă odihni totuşi peste noapte şi de a-i ajuta şi pe alții cu insomnie, am încercat totul, de la leacuri băbeşti la medicamente inteligente, de la terapia cu lumină la îndoparea cu grăsimi.

Acum pot spune că *am avut* insomnie cronică.

Treimea ascunsă a vieții

Este somnul bun o simplă chestiune de lungime, adică, cu cât mai lung, cu atât mai bun?

Dacă ai avut vreodată nevoie de un pui de somn după ce ai dormit prea mult, ştii că nu este atât de simplu. Hai să analizăm problema punând întrebare mai uşoară: ce este somnul prost?

- • Îți ia prea mult să adormi (insomnie „de început", problema mea majoră)
- • Te trezeşti prea des în timpul nopții (insomnie „de mijloc)
- • Te trezeşti prea devreme şi nu poți să te culci la loc (insomnie „terminală")

Provocarea pentru o persoană care se monitorizează singură este să facă această monitorizare când salivează pe o pernă. Aş putea înregistra orele la care mă bag în pat şi cele la care mă trezesc, dar nu aş putea spune precis când am adormit şi ce s-a întâmplat în timp ce dormeam.

Urmarea unor cursuri precum „Biologia somnului" la Universitatea Stanford nu mi-a rezolvat insomnia, dar căutările academice m-au ajutat să formulez întrebări mai specifice, inclusiv:

- • Pentru consolidarea memoriei: de cât de mult somn REM am parte?
- • Pentru repararea țesuturilor: de cât de mult somn cu unde delta am parte?

- • Pentru ambele de mai sus: sufăr de apnee în somn?

Problema cu testarea acestora într-un laborator profesionist de gen (testul se numeşte polisonografie) este că ai, în general, cel puțin 22 de fire ataşate de tine pentru a-ți măsura activitatea cerebrală (EEG), mişcările oculare (EOG), activarea muşchilor scheletici (EMG), ritmul inimii (ECG), respirația şi uneori pulsoximetria[236] periferică.

Şi ştii ce? Nimeni nu poate dormi într-un laborator ciudat, cu 22 de fire ataşate de el, din prima noapte. Aşa că datele sunt groaznice. Dar să presupunem că încerci. În a doua noapte, vii după o noapte albă şi adormi în câteva minute ca un copil de doi ani după o supradoză de zahăr. Date de două ori mari proaste.

Pentru a testa cu adevărat şi a îndrepta lucrurile în condiții realiste de somn, aveam nevoie de un laborator de somn de buzunar.

Asta nu s-a întâmplat până în 2009.

Primul meu afurisit laborator de somn

IULIE 2009

„Ar trebui să încerci ce a folosit Brad Feld. Are un aparat care îți măsoară somnul”, mi-a propus unul dintre prietenii mei.

Asta mi-a atras atenția. Mă plângeam din cauza insomniei după o altă noapte oribilă de somn şi oricum voiseм să îl contactez pe Brad.

Brad locuieşte în frumosul Boulder, Colorado, şi este investitor de capital de risc şi investitor al unor firme de tip start-up, renumit pentru (1) istoricul său incredibil şi (2) faptul că înjură la panourile de afaceri[237]. Proba A: A fost

---

[236] Pulsoximetrie – metodă prin care se măsoară pulsul şi gradul de oxigenare al sângelui, cu ajutorul unui aparat numit pulsoximetru. (n.ed.)

[237] Să nu uit de investitorul Dave McClure, care îi face concurență lui Brad. (n.aut.)

unul dintre puținii susținători inițiali ai celor de la Harmonix Music Systems, pe care i-a ajutat să strângă 500.000 de dolari din finanțări. Au pierdut bani timp de aproape 11 ani. O încercare fără speranță! Apoi, în 2005, au avut un mic (sarcasm) succes cu jocul video numit „Guitar Hero”. A fost vândut în 2006 celor de la Viacom/MTV pentru 175 de milioane de dolari.

Deciziile contrale ale lui Brad urmează adesea o logică elegantă pe care alții o înțeleg abia după ce își face efectul.

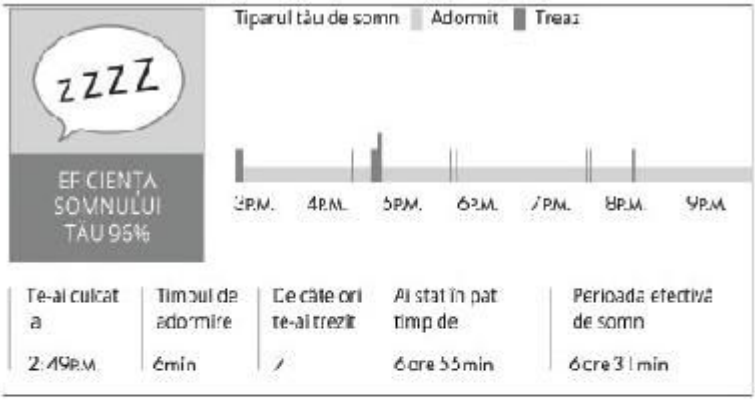
Dacă găsise un instrument pentru analiza somnului, voiam să știu totul despre el.

Despre mișcare și valuri: instrumentele

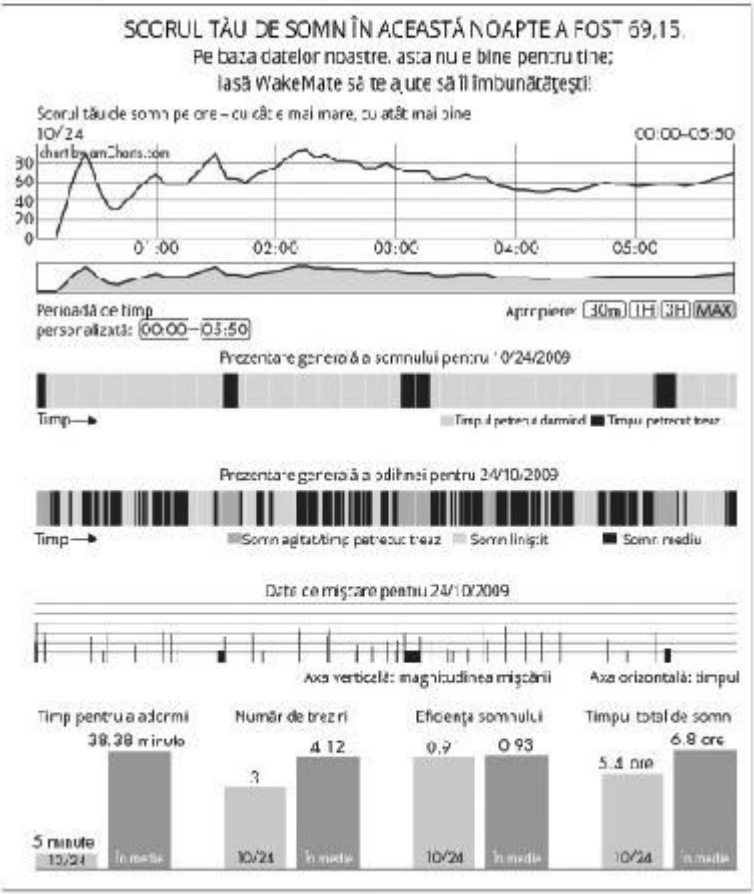
Obsesia legată de Brad a sfârșit prin a se chema Zeo. Avea să fie primul meu aparat legitim, de nouă generație, pentru somn.

Apoi am adăugat mai multe aparate.

În următoarele patru luni de testare, am folosit monitoare pentru bătăile inimii, termometre, monitoare permanente de glucoză, două aparate de detectare a mișcării (FitBit și WakeMate) și înregistrarea video a mișcării în somn. Adesea, toate deodată.



FitBit



WakeMate

Arătam ca un Robocop comatos.

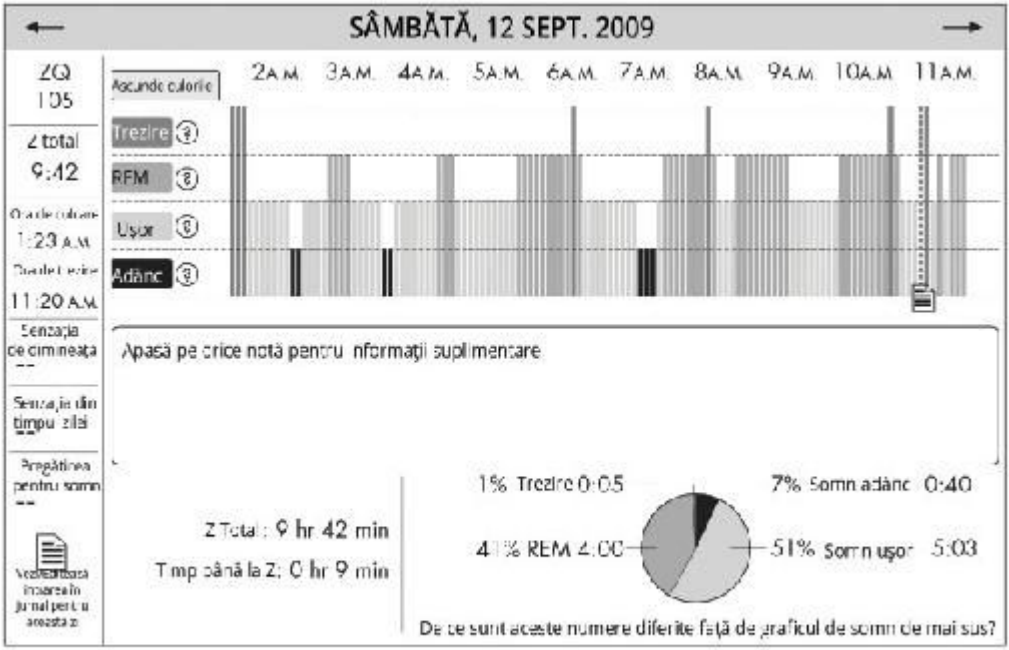
Atât WakeMate, cât şi FitBit, purtate la încheietura mâinii în timpul somnului, folosesc o tehnologie de detectare a mişcării (accelerometrie) similară cu ceea ce se găseşte în telecomanda de la Nintendo Wii. Datele sunt interpretate folosind algoritmi pentru a determina dacă eşti treaz sau într-una dintre diferitele etape ale somnului. WakeMate are un ceas deşteptător care poate fi programat să te trezească în timpul anumitor „momente de veghe" din somnul REM (aparent pentru a minimaliza amețeala), cu până la 30 de minute înainte de timpul ales pentru trezire.

Zeo, în schimb, foloseşte o bentiță care măsoară tiparele electrice generate în creier. Are şi un ceas deşteptător menit să te trezească în timpul perioadelor cu cea mai mare activitate cerebrală, pentru a minimaliza amețeala.

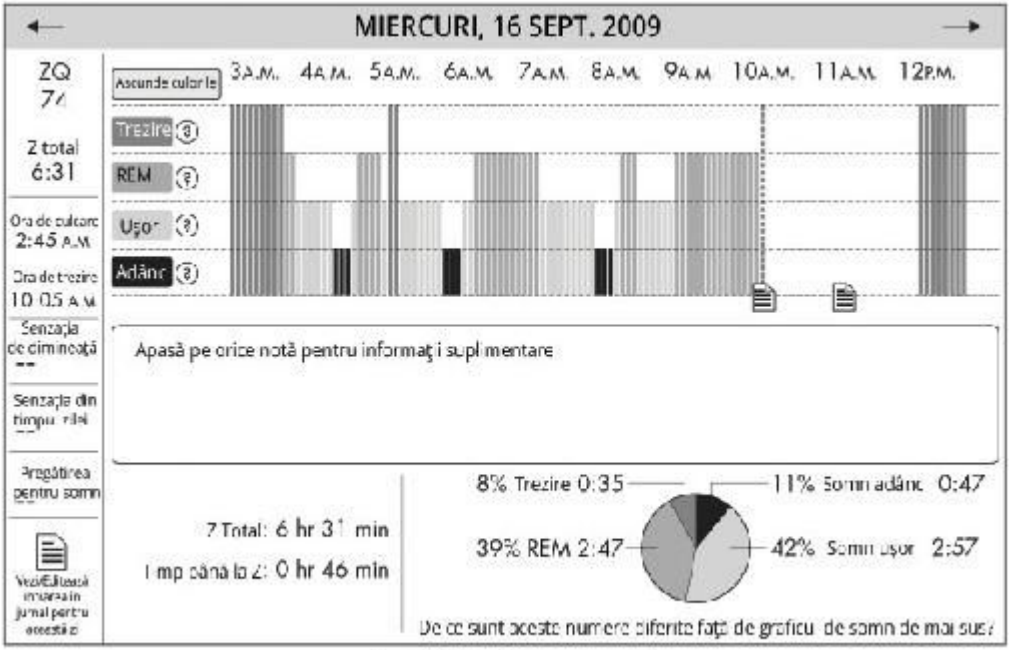
Primele încercări de a urmări şi de a rezolva lucrurile nu au fost încurajatoare.

Pentru ambele accelerometre, timpul de adormire – problema critică a insomniei „de început" – nu părea exact. În ciuda faptului că se susținea contrariul, nu părea că accelerometrele ar putea distinge între simpla lipsă de mişcare şi somn. Am testat acest lucru uitându-mă la televizor 30 de minute, stând cât mai nemişcat posibil, înainte de a încerca să adorm. „Somnul" mă luase cam pe când începusem să mă uit la TV.

Primele veşti bune au venit o săptămână mai târziu: alarmele inteligente, Zeo şi WakeMate, păreau să reducă amețeala. Eram mai puțin morocănos dimineața şi puteam gândi fără două căni de cafea. Placebo sau efectiv cauză şi efect, „alarmele inteligente" păreau să ajute. Aceasta era o îmbunătățire, dar aveam nevoie de un somn mai bun, nu doar de ore de trezire mai bune.



Zeo – Exemplu de somn bun



Zeo – Exemplu de somn prost

Aici a devenit Zeo cu adevărat prețios.

Am început cu o perioadă de testare în care răspundeam la o întrebare subiectivă în fiecare dimineață şi desemnam un număr: te simți ca naiba (1-3) sau te simți grozav (8-10)? Răspunsurile nebuloase situate între 4 şi 7, care ar fi schimbat interpretarea, erau înregistrate, dar ignorate. M-am uitat apoi după tipare în ambele game extreme. Datorită monitorizării continue a glucozei, aveam şi înregistrări alimentare pe care le puteam folosi.

Iată câteva dintre descoperirile inițiale:

1. 1. Somnul bun (8-10) era cel mai dependent de proporţia somn REM-somn total, nu de durata totală a somnului REM. Cu cât era mai mare procentul de somn REM, cu atât era mai odihnitor somnul. Cu cât era mai mare procentul somnului REM, cu atât mai bună era rememorarea abilităților sau datelor dobândite în cele 24 de ore anterioare. Un procent mai mare al somnului REM era corelat, de asemenea, cu un puls mediu şi o temperatură mai scăzute la trezire.

2. 2. **Aş** putea spori procentul somnului REM prin extinderea timpului total de somn la peste nouă ore sau prin trezirea timp de cinci minute la circa patru ore **şi** jumătate după începerea somnului. O trezire de 5-10 minute la aproximativ patru ore şi jumătate după începerea somnului a sporit semnificativ procentul somnului REM. Se pare că o trezire pe noapte nu este în mod necesar un lucru rău, cel puțin când este intenționată.

3. 3. Administrarea de 200 de micrograme (mcg) de huperzină A cu 30 de minute înainte de culcare poate mări somnul REM total cu 20-30%. Huperzina A, un extract din *Huperzia serrata*, încetineşte descopunerea neurotransmițătorului

acetilcolină[238]. Este un nootrop (medicament inteligent) popular şi l-am folosit în trecut pentru a accelera învățarea şi a spori incidența viselor lucide. Acum folosesc huperzină A doar în primele câteva săptămâni de învățare a unei limbi, şi nu mai mult de trei zile pe săptămână, pentru a evita efectele secundare. În mod ironic, un efect secundar documentat al folosirii în exces este insomnia. Creierul este un instrument sensibil şi, cu toate că în general este bine tolerat, acest medicament e contraindicat cu unele clase de medicații. Vorbeşte cu medicul tău înainte de a-l folosi.

4. 4. Cu cât este mai mare procentul de somn adânc cu unde lente, cu atât este mai bună performanţa ta fizică ulterioară.

5. 5. Mai mult de două pahare de vin la mai puţin de patru ore înainte de culcare reduc somnul adânc cu unde lente cu 20-50%. Chiar şi patru pahare cu şase ore înainte nu par să aibă acest efect, aşa că timpul este esențial. În schimb, 15 picături de extract de mac californian par să sporească somnul adânc cu unde lente cu până la 20%.

6. 6. Două linguri de unt de migdale organic pe tulpini de ţelină înainte de culcare reduc cu cel puţin 50% numărul dimineţilor în care „te simţi ca naiba" (1-3). Te-ai întrebat vreodată cum e posibil să dormi 8-10 ore şi totuşi să te simți obosit? Vinovatul probabil: glicemia scăzută. Include gustarea de dinainte de culcare în programul tău nutrițional. Una-două linguri de ulei din semințe de in (120-240 de calorii) pot fi folosite în combinație cu țelina şi untul de migdale pentru a spori şi mai mult repararea celulară în timpul somnului şi pentru a reduce astfel

---

[238] Este numit, prin urmare, un inhibitor al acetilcolinesterazei. Particula *-ază* din acetilcolinesterază indică faptul că descompune molecula anterioară. (n.aut.)

oboseala. Uleiul din semințe de in are gust de urină de raton şi sparanghel, aşa că – dacă optezi să îl incluzi – îți recomand să te ții de nas când îl consumi, ca dr. Seth Roberts, pe care îl vom întâlni mai târziu.

Liniştirea minții de maimuță[239]

Apoi, am trecut la problema cea mai mare: să adorm în primul rând. Indiferent cât de odihnitor ar trebui să fie somnul meu în teorie, pe baza rezultatelor Zeo, mai mult de 30 de minute de insomnie de început anulau totul.

Ceea ce urmează sunt schimbările şi instrumentele care au avut cele mai mari efecte asupra timpului până la adormire. Unele dintre ele sunt mai convenabile decât altele. Am exclus medicamentele[240] din testare, iar dacă îmbunătățirea obținută nu a putut fi repetată de cel puțin trei ori în nopți consecutive a fost omisă.

TESTEAZĂ O TEMPERATURĂ DE 19-21°C ÎN DORMITOR.

Aceasta a fost variabila cu care am experimentat cel mai mult când eram în Nicaragua pentru aventurile mele de turism medical (vor urma mai târziu) şi a fost şi variabila care a avut cele mai constante efecte. Mai precis, folosirea unui singur cearşaf la o temperatură a camerei cuprinsă între 19°C şi 21°C a avut ca rezultat cel mai rapid timp de adormire. Temperaturile mai ridicate nu au funcționat niciodată, dar cele până la 18°C au funcționat la fel de bine *dacă* purtam şosete ca să-mi țin picioarele încălzite. Dacă nu poți controla temperatura înconjurătoare, testarea şosetelor de diferite grosimi este cea mai uşoară variabilă de schimbat pentru ajustarea pierderii de căldură.

Temperatura ideală este un parametru extrem de individual şi fiecare persoană are o gamă restrânsă de variabile, aşa că experimentează ca să o găseşti pe a ta.

---

[239] Expresie budistă care se referă la o minte neliniştită, care sare de la un gând la altul. (n.tr.)

[240] Exceptând melatonina într-un caz. (n.aut.)

MĂNÂNCĂ O PORȚIE MARE DE GRĂSIMI ŞI PROTEINE CU TREI ORE ÎNAINTE DE CULCARE.

Am descoperit neintenționat acest lucru, atunci când urmăream schimbările testosteronului. Consumate cu trei ore înainte de a intra în aşternut, mesele cu cel puțin 800 de miligrame de colesterol (patru sau mai multe ouă integrale mari) şi 40 de grame de proteine aveau ca rezultat un scor considerabil mai rapid al timpului până la adormire decât mesele cu un volum mai mic sau cu mai puține proteine şi grăsimi. Două antricoate, fiecare de circa 340 de grame, au avut cel mai puternic efect tranchilizant.

FOLOSEŞTE DECLANŞATOARE LUMINOASE – PHILIPS goLITE.

Am cumpărat acest emițător de lumină albastră de calitate superioară pentru un prieten care suferă de tulburare afectivă sezonieră (SAD) – adică depresie moderată spre severă în timpul lunilor de iarnă.

Dețineam deja acelaşi aparat, aşa că am început să îl folosesc ca înlocuitor pentru cafeaua de dimineață. L-am pus într-o parte a laptopului, îndreptându-l spre mine timp de 15 minute, la un unghi de circa 30 de grade. În acea seară, timpul meu până la adormire a fost mai scurt de 10 minute, pentru prima oară în săptămâni bune. Am putut repeta efectul în patru nopți din cinci.

Deşi folosit cel mai adesea pentru diferența de fus orar sau depresia de iarnă, am descoperit că goLITE este, în mod remarcabil, cel mai folositor ca instrument de corectare a somnului, chiar dacă mă trezesc târziu şi am nevoie să mă culc la o oră normală. Durata bateriei este lungă şi, având mărimea unei mici cărți pătrate, goLITE este suficient de portabil pentru a intra într-o geantă de călătorie cu rotile.

TAXEAZĂ SISTEMUL NERVOS PRIN MIŞCĂRI IZOLATERALE.

Sportul este în mod obişnuit recomandat pentru a îmbunătăți somnul.

Pentru mine problema o constituiau rezultatele imprevizibile. Puteam face sport timp de 20 de minute şi să adorm în 10 minute sau puteam face sport timp de două ore şi să adorm în două ore. Nu existau o cauză şi un efect care să se repete. Părea un fel de dat cu banul.

Acest lucru s-a schimbat când am început să introduc antrenamentul de rezistență izolateral (o mână sau un picior). Am înregistrat timpi mai rapizi până la adormire după 8 din 10 şedințe de antrenament. Cu cât era mai complexă stabilizarea necesară, cu atât era mai scurt timpul până la adormire. Pentru a experimenta acest efect tu însuți, fă o singură şedință de testare de preabilitare din capitolul „Preabilitare".

FĂ O BAIE RECE CU O ORĂ ÎNAINTE DE CULCARE.

Japonezii au o durată medie de viață mai lungă decât majoritatea celorlalte naționalități, inclusiv americanii, pe care îi bat cu mai mult de patru ani. O explicație propusă de cercetători este că *ofuro* regulată, sau baia fierbinte de dinainte de culcare, sporeşte eliberarea de melatonină şi este corelată cu mecanismele de prelungire a vieții. În mod paradoxal, conform unuia dintre profesorii de la Stanford care predau cursul de biologie a somnului, pe care l-am urmat prin 2002, frigul este un semnalizator (cunoscut şi ca *zeitgeber* sau „dătător de timp") mai eficient pentru adormire.

Poate că efectul *ofuro* era legat de răcorirea rapidă ulterioară? Nefiind dornic să îmi omor înotătorii cu băi fierbinți, am optat direct pentru cele reci.

Am testat efectul combinării băilor cu gheață mai scurte decât cele obişnuite de 10 minute cu melatonina în doză mică (1,5-3 miligrame), cu o oră înainte de a mă culca. Baia cu gheață este simplă: pune două-trei pungi de gheață de la magazin (3-6 dolari) într-o cadă umplută pe jumătate şi intră când gheața s-a topit în proporție de circa 80%. Începătorii ar trebui să-şi cufunde doar partea inferioară a corpului şi să avanseze progresiv în celelalte cinci minute, până când şi partea superioară a pieptului ajunge sub apă, menținându-şi

mâinile deasupra. (Vezi „Era Glaciară” pentru alte abordări şi beneficii.)

A fost ca şi cum mi s-ar fi administrat un tranchilizant pentru elefanți. Vestea cea mai bună – e valabil chiar şi atunci când se omite melatonina.

FOLOSEŞTE UN UMIDIFICATOR ULTRASONIC.

Umidificatorul Air-O-Swiss Travel Ultrasonic Cool Mist este incredibil. E destul de mic încât să încapă într-un buzunar al jachetei (590 de grame), iar sursa lui de apă poate veni de la orice magazin: o sticlă de apă întoarsă cu gura în jos. Tehnologia ultrasonică foloseşte vibrații cu frecvență înaltă pentru a genera o ceață răcoroasă microfină, care este suflată în cameră, unde se evaporă în aer. Acest aparat şi goLITE reprezintă combinația mea preferată, în special după ce am văzut cât de bine elimină problemele pe care le am cu sinusurile când călătoresc. Reduce considerabil şi ridurile, ceea ce a fost un efect secundar neaşteptat, dar plăcut.

FOLOSEŞTE APARATUL NIGHTWAVE CU LUMINĂ CE PÂLPÂIE LENT.

Aparatul NightWave mi-a fost prezentat de un bun prieten pe nume Michael, care are şi el insomnie severă de adormire.

În timpul testării, a început să ridice în slăvi acest mic aparat, cu o lumină ce pâlpâie lent, de mărimea unui pachet de țigări, care îl ajuta să adoarmă în mai puțin de şapte minute. Dr. James B. Maas, bursier prezidențial Weiss şi profesor de psihologie la Universitatea Cornell, este unul dintre cei câțiva cercetători care au recomandat-o.

De pe website-ul NighWave:

NightWave proiectează o lumină albastră slabă în dormitorul tău întunecat. „Luminanța” luminii se intensifică şi slăbeşte treptat. Stai întins, cu ochii deschişi, şi sincronizează-ți respirația cu unda albastră pe măsură ce mişcarea ei devine tot mai lentă. După puțin timp [ciclul pe care l-a folosit Michael era de şapte minute], NightWave se închide, iar tu te întorci pe partea celalaltă şi adormi... spre deosebire de aparatele cu sunet, lumina slabă nu îi deranjează pe ceilalți.

Chiar funcționează, dar am găsit-o mai puțin constantă decât a fost pentru Michael (rata lui de reuşită a fost de aproape 100%). Acum călătoresc cu NightWave, dar o folosesc ca supliment pentru goLITE, atunci când este nevoie.

RECURGE LA POZIȚIA MILITARĂ TÂRÂŞ PE JUMĂTATE.

Stai pe burtă, cu capul pe o pernă şi întors spre dreapta. Ambele mâini ar trebui să fie drepte pe lângă corp, cu palmele în sus. Acum, adu-ți mâna dreaptă în sus până când vârful cotului tău drept este îndoit la 90 de grade, iar mâna e aproape de cap. Plasare alternativă a mâinii: mâna dreaptă este fie sub pernă, fie sub cap. Apoi, adu-ți genunchiul drept în afară, până când se îndoaie la aproximativ 90 de grade.

Acesta este ultimul mijloc care funcţionează dintr-un motiv simplu: nu te poţi mişca.

Este ca un *papoose* autoimpus, pe care inuiţii şi alte culturi îl foloseau pentru a calma bebeluşii prin imobilizare. Pentru a te agita în poziţia de târâş pe jumătate, trebuie să-ţi ridici mai întâi tot corpul de pe pat. Mai puţină agitaţie înseamnă un somn mai rapid.

Instrumente şi trucuri

F.lux (http://stereopsis.com/flux/) Este posibil ca ecranul computerului să fie cel care te ţine treaz. F.lux este o aplicaţie gratuită pentru computer care îţi întunecă ecranul când apune soarele. Dimineaţa, face ecranul să revină la setările din fabricaţie, pentru lumina solară.

Extract din mac de California (www.fourhourbody.com/poppy) Acest extract din mac de California acţionează ca un sedativ blând şi am descoperit că îmi creşte procentul de somn profund cu unde lente.

Antrenorul personal de somn Zeo (www.fourhourbody.com/zeo) Aparatul de somn preferat al lui Brad Feld. Zeo foloseşte o bentiţă care măsoară tiparele electrice generate în creier şi te poate trezi într-un moment de activitate cerebrală ridicată. A fost singurul aparat de înregistrare care a oferit date utilizabile şi care a redus constant ameţeala.

goLITE de la Philips (www.fourhourbody.com/golite) Această lampă este responsabilă în cea mai mare măsură pentru timpul meu de sub 10 minute până la adormire, după decenii de eforturi inutile. O aşez de obicei într-o parte a laptopului, 15 minute pe zi. Durata bateriei este lungă, e suficient de portabil încât să îl iei într-o geantă de mână şi îţi poate înlocui cafeaua de dimineaţă, dacă ai răbdare 2-3 zile pentru a te adapta.

NightWave (www.fourhourbody.com/nightwave) Prietenul meu Michael a descoperit că NightWave (o lumină care pâlpâie încet, de mărimea unui pachet de ţigări) este o soluţie permantentă pentru problemele lui cu somnul. Când

călătoresc, iau cu mine NightWave şi îl folosesc în completarea lui goLITE.

Air-O-Swiss Travel Ultrasonic Cool Mist Humidifier (www.fourhourbody.com/humidifier) Acest aparat împreună cu goLITE reprezintă combinația mea preferată. Îmbunătățeşte atât timpul până la adormire, cât şi profunzimea somnului, ca să nu mai vorbesc de sănătatea pielii şi a sinusurilor.

Aplicaţia Sleep Cycle pentru iPhone (www.lexwarelabs.com/sleepcycle) Ceasul deşteptător Sleep Cycle îți analizează tiparele de somn şi foloseşte accelerometrul inclus în iPhone pentru a te trezi când eşti în cea mai superficială fază de somn. Aceasta a fost aplicația cea mai vândută (0,99 de dolari) din multe țări, inclusiv Germania, Japonia şi Rusia.

„Vise lucide: ghidul începătorului" (www.fourhourbody.com/lucid) Visele lucide, aşa cum a demonstrat clinic Stephen LaBerge de la Universitatea Stanford, presupun să devii conştient în timpul somnului REM şi să modifici conținutul visului. Pentru a facilita visele lucide, eu folosesc huperzină A, care sporeşte procentul de somn REM.

Visele lucide te pot ajuta să accelerezi dobândirea unor abilități, să-ți îmbunătățeşti performanța sportivă şi să reactivezi limbi „uitate". Acest articol este un ghid concis, pas cu pas, pentru începători.

Moartea, se zice, e un lucru ce face omul să se tânguie,
Şi totuşi o treime din viață ne-o petrecem dormind.

– Lord Byron

Se spune că doarme doar o oră pe noapte.
Ai auzit de tipul ăsta? Tyler Durden?

CUM SĂ DEVII UBERMAN
Se doarme mai puțin cu somnul polifazic

Oamenii de ştiință ştiu jenant de puține lucruri despre motivele pentru care petrecem circa o treime din viață dormind.

Nu poate fi doar pentru repararea țesuturilor. Girafele adulte, de exemplu, cântăresc aproximativ 800 de kilograme, dar dorm în medie doar 1,9 ore la un ciclu de 24 de ore.

Cele opt ore pe noapte nu se aplică majorității regatului animal. Există vreun motiv pentru care oamenii nu pot imita girafele?

Este posibil să reduci timpul total de somn la jumătate, şi totuşi să te simți complet odihnit?

Răspunsul pe scurt este da.

În 1996, am petrecut aproape cinci zile fără să dorm ca să văd (1) dacă pot rezista o săptămână (nu am putut) şi (2) ce efecte secundare ar avea. Halucinațiile au încheiat mai devreme acel mic experiment, dar am continuat să mă joc cu diverse tipare de cicluri de somn.

Una dintre cele mai fascinante abordări este aceea a somnului „polifazic”: ruperea somnului în mai multe segmente, pentru a putea să funcționezi bine cu doar două ore de somn pe zi. Avantajele potențiale ale acestui program pentru noii părinți – sau pentru oricine este forțat să nu doarmă suficient – sunt enorme. Dincolo de asta, gândeşte-te la cărțile pe care le-ai putea citi, la lucrurile pe care le-ai putea învăța, la aventurile pe care le-ai putea avea dispunând de şase ore în plus pe zi. Ți-ar deschide porțile unei noi lumi de posibilități.

Există sute, dacă nu mii de persoane care ar pune mâna în foc pentru abordarea lui Thomas Edison cu privire la somnul minimalist, care se aseamănă foarte puțin cu „somnul” aşa cum îl ştii.

Am folosit cu mare succes atât „Omul de rând”, cât şi „Siesta”, detaliate în acest capitol. Rezerv orice ar putea semăna cu „Uberman” doar pentru termenele-limită. Pentru a explica opţiunile şi capcanele fiecăruia, îl voi lăsa pe mult mai experimentatul în somn polifazic Dustin Curtis să îţi spună povestea lui.

Intră în scenă Dustin Curtis

Corpul meu este incompatibil cu Pământul.

Are un ciclu zilnic de somn-veghe care durează circa 28 de ore în loc de 24, ceea ce înseamnă că în fiecare zi stau treaz cu circa patru ore mai mult decât majoritatea oamenilor. În mijlocul săptămânii, mă trezesc uneori la ora 23 şi mă culc imediat după prânz în ziua următoare. Când eram mai mic, oamenii credeau că sunt nebun. Singurul lucru pe care îl ţin minte din şcoala primară este că eram obosit.

În cele din urmă, am descoperit că, dacă urmam un ciclu de 28 de ore, corpul meu era fericit. Mă trezeam odihnit, mă culcam obosit şi totul funcţiona grozav. Exceptând faptul că, ei bine, viaţa mea era incompatibilă cu a restului lumii. Să trăiesc după un program normal avea să fie greu, aşa că a trebuit să găsesc o soluţie.

După câteva cercetări, am descoperit că am, probabil, ceea ce se numeşte Sindromul non-24[241]. Soluţia este somnul polifazic, la care poate apela oricine pentru a scădea şase ore din perioada sa normală de somn (cu un dezavantaj, desigur).

BUNĂ, SOMNULE POLIFAZIC...

Premisa de bază a somnului polifazic este că cea mai benefică fază a somnului este faza REM. Persoanele cu un somn normal intră în faza REM doar 1-2 ore pe noapte. Pentru a culege roadele somnului polifazic, va trebui să regizăm lucrurile în aşa fel încât faza REM să aibă un procent mult mai mare din somnul total.

---

[241] Sau aritmie circadiană. (n.tr.)

Una dintre căile prin care îți forțezi creierul să intre în faza REM şi să sari peste celelalte faze este să îl faci să se simtă epuizat. Dacă ai petrecut 24 de ore fără să dormi, s-ar putea să fi observat că treci direct de la conştiență la vise. Aceasta pentru că trupul tău intră instantaneu în somnul REM ca un mecanism de protecție. Calea prin care intri în somnul REM fără să fii epuizat este să îți păcăleşti corpul să creadă că vei dormi puțin. Îl poți antrena să intre în REM pentru perioade scurte de timp de-a lungul zilei, ațipiri de câte 20 de minute, în loc să dormi toată noaptea. Aşa funcționează somnul polifazic.

Există, de fapt, şase metode bune din care să alegi. Prima, somnul monofazic, este felul în care ai dormit probabil toată viața. Celelalte cinci sunt un pic mai interesante.

În somnul monofazic, dormi opt ore şi obții cam două ore de somn REM de calitate. Acesta este programul normal pe care îl folosesc majoritatea oamenilor şi înseamnă că aproximativ cinci ore din noapte sunt pierdute (din câte ştim) într-o inconştiență inutilă.

Există cinci metode pentru somnul polifazic care se concentrează pe mai multe ațipiri de 20 de minute de-a lungul zilei şi, în unele cazuri, pe câteva ore de somn de bază pe noapte. Cea mai simplă este metoda „Siestei”, care include doar o ațipire ziua şi mai multe ore de somn noaptea. În mod remarcabil, dacă adaugi o singură ațipire în timpul zilei, reduci necesarul total de somn cu o oră şi 40 de minute.

Metoda „Omul de rând” este doar o scară în trepte care oferă diferite combinații de ațipire şi somn de bază. Cantitatea totală de somn pe zi este redusă drastic pentru fiecare ațipire în plus pe care o adaugi.

Metoda „Uberman”, inventată de PureDoxyk, presupune şase ațipiri şi niciun fel de somn de bază. În mod uimitor, poți funcționa cu doar două ore de somn în total folosind metoda Uberman.

DEZAVANTAJUL

Ar fi grozav să poți dormi doar două ore în total pe zi şi să te simți odihnit, nu? Foarte grozav, desigur, dar există un

dezavantaj. Cu cât ațipeşti mai mult (şi deci cu cât dormi mai puțin în total), cu atât mai riguros trebuie să fii în privința orelor de ațipire. Nu poți rata o ațipire cu mai mult de două ore, dacă urmezi metodele Omul de rând 2 şi Omul de rând 3, şi trebuie să ațipeşti în decurs de 30 de minute de la orele programate conform metodei Uberman. Dacă ratezi o ațipire, întregul program este dat peste cap şi te vei simți obosit câteva zile bune.

Rigoarea menținerii programului face majoritatea acestor metode nerealiste pentru angajații care au un program de la 9 la 17. Dar, dacă ai un program flexibil şi reuşeşti să alegi o metodă şi să te ții de ea câteva luni, vei descoperi că te simți grozav şi că ai, aparent, o cantitate nelimitată de timp în cursul zilei ca să-ți rezolvi lucrurile.

Pentru mine, asta înseamnă utilizarea supremă a creierului.

CHEIE
Ciclu REM
Alte faze
SOMN MONOFAZIC
IROSIREA – 8 ORE ÎN TOTAL
8 ore de somn de bază
12P.M.
Miezul nopții
SOMNUL POLIFAZIC
SIESTA – 6,3 ORE ÎN TOTAL
O ațipire de 20 de minute. 6 ore de somn de bază
12P.M.
Miezul nopții
OMUL DE RÂND CU 2 AȚIPIRI – 5,2 ORE ÎN TOTAL
Doi ațipiri de 20 de minute, 4,5 ore de somn de bază
12P.M.
Miezul nopții
OMUL DE RÂND CU 3 AȚIPIRI – 4 ORE ÎN TOTAL
Trei ațipiri de 20 de minute, 3 ore de somn de bază
12P.M.
Miezul nopții
OMUL DE RÂND CU 4 AȚIPIRI – 2,8 ORE ÎN TOTAL
Patru ațipiri de 20 de minute. 1,5 ore de somn de bază
12P.M.
Miezul nopții
UBERMAN – 2 ORE ÎN TOTAL
Șase ațipiri de 20 de minute
12P.M.
Miezul nopții

UBERMAN PENTRU ÎNCEPĂTORI

Pasul nr. 1: Stabileşte-ţi programul de somn. Vei dormi câte 20 de minute la fiecare patru ore, non-stop. Aceasta înseamnă şase aţipiri egale de-a lungul a 24 de ore (de exemplu: 2, 6, 10, 14, 18 şi 22). Acest ciclu va rămâne la fel de-a lungul perioadei de somn polifazic.
Pasul nr. 2: NU dormi prea mult. Dacă dormi prea mult o singură dată, îţi vei strica ciclul şi te vei simţi epuizat (chiar şi 24 de ore). Nu ar trebui să dormi mai mult de 20 de minute în nicio împrejurare, din moment ce te-ar putea determina în final să abandonezi programul polifazic din cauza oboselii. Ia-ţi un ceas deşteptător de încredere. Dacă eşti tentat să apeşi butonul de amânare, pune ceasul departe de locul unde dormi.
Pasul nr. 3: NU sări peste aţipiri. Respectă-ţi programul şi urmează-l la minut. Dacă sari peste ele, efectul poate fi amestecat. Ratarea unei aţipiri duce la pierdere de energie, care necesită încă două aţipiri pentru a avea din nou mintea limpede.
Pasul nr. 4: Treci peste faza de iniţiere. Prima săptămână şi jumătate este cea mai grea. Dacă urmezi programul schiţat, nu dormi prea mult şi nu sari peste aţipiri, ar trebui să fii bine adaptat la noul tău regim de dormit în mai puţin de două săptămâni, deşi pentru unii poate dura până la trei săptămâni.

Instrumente şi trucuri

Dustin Curtis (http://blog.dustincurtis.com/) Blogul autorului acestui capitol, Dustin Curtis, designer de interfaţă, consultant de start-upuri pentru designul produsului şi neurolog amator.

Înregistrările somnului lui Steve Pavlina (www.fourhourbody.com/pavlina) Experimentul lui Steve Pavlina legat de somnul polifazic este cel care mi l-a prezentat pe Uberman. Acestea sunt cele mai detaliate înregistrări ale somnului polifazic pe care le vei găsi pe net.

Poveşti de succes cu Uberman (www.poly-phasers.com, www.fourhourbody.com/kuro5hin) Kuro5hin este cel care i-a prezentat programul Uberman lui Matt Mullenweg, dezvoltatorul principal al software-ului popular de blogging

WordPress, program pe care l-a folosit timp de un an. Iată cum îşi aminteşte experienţa:

„A fost probabil cel mai productiv an din viaţa mea. În primele trei-patru săptămâni eşti un zombie, dar odată ce te-ai adaptat la program, nu vei mai avea nevoie de alarmă ca să te trezeşti după ațipiri. Probabil că am scris majoritatea contribuțiilor mele de cod pentru Wordpress.org în acea perioadă. Apoi, mi-am făcut o prietenă. Acela a fost sfârşitul lui Uberman şi începutul unei faze semnificativ mai puțin productive, dar mai romantice. Este plăcut să poți petrece o noapte normală cu cineva în loc să dormi doar 20 de minute".

Try Polyphasic (http://forums.trypolyphasic.com/) Acest forum conține întrebări comune şi sugestii practice de la oameni din toată lumea care încearcă somnul polifazic.

„Cum s-a născut programul de somn Omul de rând" (www.fourhourbody.com/everyman) Citeşte cum a fost modificat Uberman pentru a-l face mai flexibil pentru programele oamenilor.

„Somnul polifazic: adevăruri şi mituri" (www.supermemo.com/articles/polyphasic.htm) Acest articol compară somnul polifazic cu somnul monofazic normal, somnul bifazic şi conceptul de somn „natural"[242].

CUM SĂ TE ȚII DE PROGRAM

Kuku Klok (www.kukuklok.com) Odată încărcată, această alarmă online va funcționa chiar dacă îți cade conexiunea la internet.

Clocky Moving Alarm Clock (www.fourhourbody.com/clocky) Acest ceas deşteptător patentat sare la 90 de centimentri de pe noptiera ta şi fuge în timp ce bipăie ca să te trezească. Poți amâna doar o singură dată.

---

[242] În experimentele în care omul este privat de indicatori ai timpului (ceas, lumină naturală), ceasul circadian este ceva mai lung decât ziua de 24 de ore. (n.tr.)

Wakerupper (www.wakerupper.com) Wakerupper este un instrument de memento online pentru telefon. Programează apeluri de aducere aminte pentru a fi sunat pe telefonul mobil la anumite ore.

REMEDIEREA LEZIUNILOR

Hackingul înseamnă mult mai mult decât fragmente inteligente de cod într-un computer – e felul în care creăm viitorul.

– Paul Buckheit, creatorul Gmail

M-am dus recent la un nou medic şi am observat că avea cabinetul într-o clădire care se cheamă Clădirea Profesionistă. M-am simţit imediat mai bine.

– George Carlin

REMEDIEREA LEZIUNILOR „PERMANENTE”

Mai puțin de jumătate dintre RMN-urile şi radiografiile mele din 2004 până în 2009.

Exploratorul şi biologul marin francez Jacques Cousteau a fost întrebat odată cum ar defini el un „om de ştiință”. Răspunsul său a fost următorul:
Este un om curios care se uită pe gaura cheii, gaura cheii naturii, încercând să-şi dea seama ce se întâmplă.

Devenisem un om foarte curios în iunie 2009, din cauza durerii şi a disperării. Întrebarea pe care o aveam în minte era extremă: ce s-ar întâmpla dacă aş încerca să schimb o viață întreagă de răni şi abuz fizic în 14 zile?

Dacă nu ar exista constrângeri financiare, dacă aş avea acces la doctorii şi medicamentele atleților olimpici şi profesionişti, aş putea să o fac?

Sau, mai degrabă, aş da faliment or m-aş sinucide?

În cele din urmă, aproape că am ajuns să mă sinucid (uşor de evitat, din fericire), dar am făcut să regreseze aproape toate leziunile „permanente”. A durat cam şase luni, dar rezultatul final a meritat cu prisosință obstacolele întâlnite în cale.

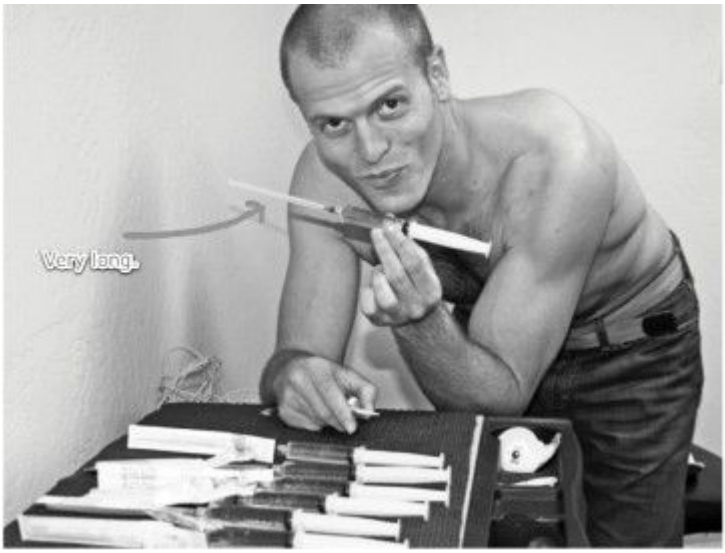
Hai să începem cu o poveste moralizatoare, după care vom trece la modul în care poți culege roadele fără să faci greşeli.

Lecția de 10.000 de dolari

Eram întins pe masa unui medic din Tempe, Arizona, luptându-mă cu aerul condiționat rece ca gheața în timp ce mă holbam, nu prin gaura cheii lui Jacques, ci la un colon transversal umflat.

Era superb.

Organul bulbos se afla chiar în mijlocul unui poster anatomic de pe perete şi, din cine ştie ce motiv, artistul îl redase cu un realism atât de strălucitor, încât domina întreaga planşă. În lipsa altor decorațiuni, am sfârşit prin a mă fixa pe colon ca pe flacăra unei lumânări, în timp ce mi se înfigeau ace de 8 centimetri în gât, umeri şi glezne.



Stabilirea recordului de injecții al clinicii.

Primul ac mi-a zgâriat coloana cervicală şi am început să transpir. Asta era doar încălzirea. În decurs de două ore, stabilisem recordul clinicii de injecții la o singură vizită.

Au mai fost alte două şedințe în următoarele opt zile şi am trecut prin întregul spectru de emoții, inclusiv de teroare abjectă. Împunsăturile acului în şira spinării, făcute pentru a obține eliberarea suplimentară a factorului de creştere, sunau ca nişte mici zgârieturi pe o tablă. În mai puțin de o oră mă uitam cu un amuzament pervers (anestezicul cumulat de la mai bine de 10 injecții a ajutat) cum o seringă introdusă într-o parte a gleznei stângi a început să danseze sub pielea din partea opusă, precum un fetus care iese din piept în *Aliens*. Apoi a ieşit prin piele şi am fost mai puțin amuzat. Nu este un truc pentru petreceri pe care să vrei să îl arăți pacienților tăi.

Am folosit aproape totul, mai puțin chiuveta de bucătărie.

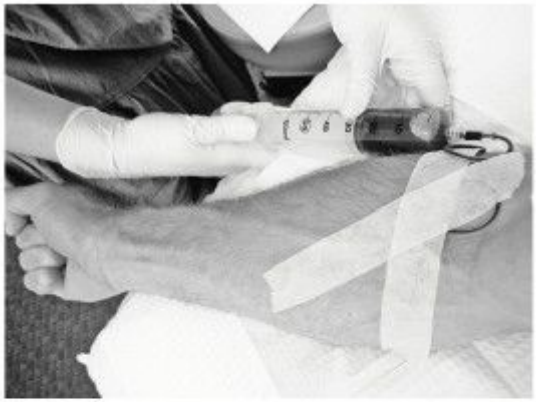
Cel mai puternic dintre cocteilurile chimice a fost un hibrid. Combina ingredientele folosite pentru genunchii unui schior olimpic cu ingredientele folosite pe un sprinter care îşi rupsese tendonul lui Ahile cu opt săptămâni înainte de Campionatele Mondiale. Cel din urmă a sfârşit prin a câştiga o medalie de aur.

Elixirul Frankenstein final era o treabă serioasă. Includea:

Plasmă bogată în trombocite (PRP[243]). PRP este un tratament nou folosit în principal doar de atleții de elită. A intrat în atenția națională în 2009, când a fost folosit cu succes pentru a trata doi sportivi de la Pittsburgh Steelers, cu doar câteva săptămâni înainte de victoria lor de la Super Bowl. PRP conține porțiunea din plasmă a sângelui cu trombocite concentrate. Trombocitele sunt umplute cu factori de creştere şi de vindecare şi fac parte din sistemul normal de reparare a țesutului corpului. PRP este pregătit cu ajutorul unei centrifuge speciale, după ce ți se ia sânge din mână, aşa cum se face la recoltarea de sânge pentru analize de laborator.

PRP a format baza la care s-au adăugat următoarele:

[243] Abreviere de la *platelet-rich plasma*. (n.ed.)



Producerea plasmei bogate în trombocite

Factor de creştere de tip insulinic 1 (IGF-1)

Factori de creştere a celulelor stem (SCF[244]), aduşi cu avionul din Israel, care asistă în producerea de celule sangvine.
Proteină morfogenetică osoasă 7 (BMP-7[245]), care ajută celulele stem adulte (mezenchimale) să se transforme în os şi cartilaj. Privind retrospectiv, cred că aceasta este cea mai periculoasă substanţă din toate cocteilurile pe care le-am încercat.
Factor de creştere de tip insulinic 1 (IGF-1) IGF-1 are efecte anabolice (de construire a ţesuturilor) la adulţi şi este produs în ficat, după stimularea de către hormonul de creştere. Este unul dintre cei mai puternici factori naturali de activare a creşterii şi multiplicării celulare. Este, de asemenea, un medicament scump folosit la nivelurile mai înalte ale culturismului profesionist.

Deci, ce s-a întâmplat?

Rezultatul final, patru luni mai târziu, conform specialistului de renume mondial în probleme ale coloanei vertebrale, pregătit la Harvard, care s-a uitat la RMN-urile de dinainte şi de după, a fost:

„Nu aş putea face vreo diferenţă între înainte şi după".

Acum, este posibil să fi existat schimbări microscopice (citokine etc.), dar RMN-urile îmi reflectau durerea: nicio schimbare.

Cele trei şedinţe costaseră peste 7.000 de dolari, iar experienţa nu fusese doar scumpă, ci se dovedise un adevărat dezastru. Una dintre injecţiile făcute în cotul drept a dus la o infecţie cu stafilococ şi la o operaţie de urgenţă la Centrul Medical al Universităţii California din San Francisco, la aproape două luni de utilizare limitată a braţului şi la mai mult de 10.000 de dolari pentru cheltuieli spitaliceşti.

Când l-am contactat pe specialistul în ştiinţe sportive responsabil pentru acele injecţii, ca să-i cer 1.500 de dolari

---

[244] Abreviere de la *stem cell factor*. (n.ed.)

[245] Abreviere de la *bone morphogenic protein 7*. (n.ed.)

pentru a mă ajuta să acopăr costurile, răspunsul primit pe e-mail a fost la fel de neortodox ca tratamanetul:
De ce ți-ai pierde timpul cerându-mi aşa ceva, când poți să ieşi din casă şi să faci mult mai mulți bani?

Uau!

În jargon ştiințific, toată treaba era o mare porcărie.

Nu pentru că PRP, de exemplu, nu funcționează (cred că va revoluționa complet medicina regenerativă), ci pentru că nu am găsit persoana corespunzătoare care să îl administreze.

Există multe capcane când cauți lucruri de ultimă oră: ulei de şarpe şi escroci care profită de cei disperați, printre altele. Atunci cum poți tu, cititorul, fără nicio dorință de a irosi 7.000-20.000 de dolari, să faci distincție între ştiința frauduloasă şi şarlatani?

Opțiunea cel mai puțin dureroasă este să laşi cobaiul uman să le testeze pe toate pentru tine.

Ăsta e rolul meu.

Motivele

Mai întâi de toate: de ce naiba mi-aş face una ca asta?

Este destul de simplu. Există un preț pentru toate testările limitelor pe care le-am făcut în mai bine de 15 ani. Şi anume, peste 20 de fracturi şi 20 de dislocări, două operații la articulații (la umăr şi, acum, la cot) şi destule lacrimi şi entorse cât să-mi ajungă pentru o viață. Decenii de abuz prin *full-contact* şi prea multă încredere în toate sporturile care se sfârşesc în „-boarding” m-au făcut, aşa cum a pus problema un chirurg ortoped, „un bărbat în vârstă de 30 de ani într-un corp de 60 de ani”.

Deşi era un diagnostic deprimant şi fatalist, nu părea să fie neobişnuit. Cei mai apropiați prieteni ai mei, tot foşti atleți profesionişti, începuseră cu toții să scârțâie şi să geamă după vârsta de 30 de ani. Durerile se transformau în operații, leziunile mici de la antrenamente deveniseră dureri cronice şi cu toții recunoşteam problema gravă cu care ne confruntam: avea să fie şi mai rău. Mult mai rău.

Pentru mine, picătura care a umplut paharul a fost o serie de administrări de prednison în doze mari şi injecții epidurale, în 2009. A început cu o periartrită

scapulohumerală inofensivă. RMN-urile nu au arătat probleme cu umerii, ci au dezvăluit degenerarea a cinci discuri din coloana vertebrală.

„Pur şi simplu va trebui să trăieşti cu chestia asta", a fost remarca de încheiere, oferită cu un zâmbet nepotrivit de către un chirurg specialist în afecțiuni ale coloanei vertebrale care lucrează cu echipe din NHL[246] şi NFL. Niciunul dintre medicamentele sau injecțiile recomandate de el nu avea să rezolve problema. Nu erau nimic mai mult decât nişte plasturi creați pentru a masca simptomele, pentru a amorți simțurile. Eu ajunsesem treptat la gestionarea durerii terminale.

În a doua zi de prednison, un medicament imunosupresor puternic, mi-am petrecut întreaga după-amiază împiedicându-mă prin cartierul Mission din SF plin de uimire, căutând o maşină pe care o parcasem cu doar o oră înainte. Am renunțat după trei ore şi am luat un taxi ca să ajung la o întâlnire la ora cinei.

În dimineața următoare, când m-am trezit arătam ca un mops şi nu îmi puteam aminti cu cine luasem cina. A fost suficient. Dacă medicina convențională nu putea rezolva problema, era timpul pentru măsuri mai drastice.

Dacă aveam să rezolv un lucru, urma să le rezolv pe toate.

Meniul

După ce m-am uitat la rezultatele finale (ce a funcționat şi ce nu), mi-am dat seama că aş fi putut economisi multe cheltuieli prin urmarea unei abordări în patru etape. Doar când opțiunile din prima etapă eşuează treci la etapa a doua şi tot aşa până la ultima etapă şi ultima soluție: intervenția chirurgicală.

Etapa nr. 1 – Mişcarea: corectarea posturii şi a biomecanicii prin mişcări specifice

---

[246] National Hockey League (Liga Națională de Hochei). (n.tr.)

Etapa nr. 2 – Manipularea: corectarea leziunilor țesutului moale sau adeziunilor folosind instrumente sau presiunea cu mâinile

Etapa nr. 3 – Medicaţia: ingerarea, injectarea sau aplicarea de medicații

Etapa nr. 4 – Reconstrucţia mecanică: intervenția chirurgicală

Mai jos se află doar o mică mostră a abordărilor pe care le-am testat pentru această carte în timpul unei perioade de cinci luni în 2009, precum şi în urma reconstrucției umărului în 2004 (care este responsabilă pentru majoritatea injecțiilor intramusculare). Injecțiile au fost efectuate odată cu refacerea analizelor de sânge la fiecare două-patru săptămâni.

O parte din dorința de a experimenta a fost alimentată de experiența pozitivă: ştiam ce era posibil. După operația din 2004, am folosit o combinație atentă de terapii care au avut rezultate incredibile: umărul meu operat chirurgical a sfârşit prin a fi superior umărului meu „sănătos”, care nu avea nicio leziune.

Uneori este posibil nu doar să refaci, ci chiar să depăşeşti abilitățile anterioare, devenind „nu ca nou, ci chiar mai bun”. Poate să-ți schimbe viața.

Am pus câte un asterisc lângă metodele care au avut efectele cele mai rapide şi mai durabile, cu zonele reparate între paranteze. Cele mai eficiente dintre toate vor fi explicate ulterior în detaliu.

MIŞCARE

Feldenkrais

Pilates

Întindere asistată

Tai Chi Chuan

Yoga (Ashtanga, Bikram)

* Mers desculț/cu încălțăminte Vibram (partea inferioară a spatelui)

* Metoda Egoscue (zona cervicală/gât şi partea de mijloc a spatelui)

MANIPULARE

Masaj (de la cel suedez la Rolfing)

Acupunctură sau acupresiune

*Tehnică de eliberare activă (umeri)

*Terapie avansată de integrare musculară (pectorali, fese şi gambe)

Tehnica Graston

MEDICAȚIE

Locală

Androgel® (testosteron cristalizat)

DMSO (un dizolvant popular printre sprinteri şi cursele de cai) combinat cu MSM

Arnica

Orală

Cytomel® (liotironină sodică = hormonul tiroidian T3 sintentic)

L-glutamină în doză mare (50-80 de grame pe zi)

Colagen bovin sau de pui în doză mare (tipurile 1, 2 şi 3)

Injecții intraarticulare (în articulații)

PRP

Cortizon

*Proloterapie (genunchiul stâng, încheietura dreaptă)

Injecții intramusculare

*Deca-Durabolin® (nandrolon decanoat) (umărul stâng)

Delatestryl® (testosteron enantat)

Depo®-Testosteron (testosteron cipionat)

Sustanon® 250 (amestec de testosteron)

HCG (gonadrotropină corionică umană)

*Protocol de biopunctură care utilizează microdoze de Traumeel şi limfomiozot (tendonul lui Ahile, muşchiul infraspinos)

Injecții subcutanate (sub piele)

HGH (hormonul de creştere uman)

*Protocol de biopunctură (la fel ca mai sus)

Este o listă destul de mare.

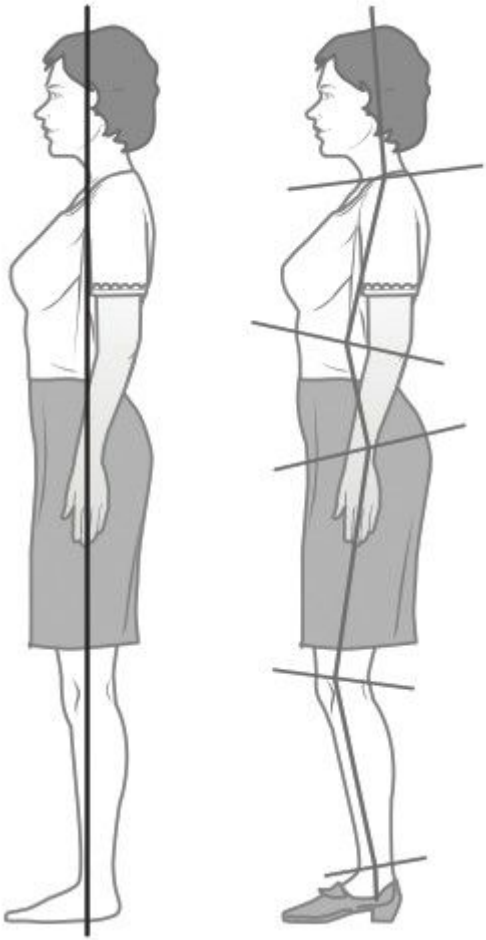
Cele câteva alese

Toate au ajutat într-o anumită măsură, dar numai o parte dintre ele au produs o alinare care a durat mai mult de 48 de ore, iar unele exerciții erau imposibil de efectuat pe cont propriu.

Există doar cinci tratamente care au remediat leziunile „permanente”, fie în 1-3 şedințe, fie sub forma unor exerciții viabile pe cont propriu. Iată-le:

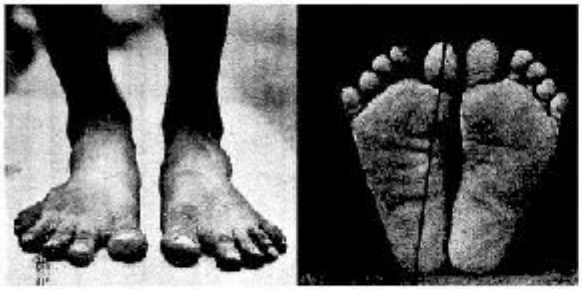
1. ÎNLĂTURAREA TOCURILOR ŞI ANTRENAREA CU VIBRATIM.ZONA REPARATĂ: PARTEA INFERIOARĂ A SPATELUI.

Compensarea posturală urâtă şi în cele din urmă dureroasă este inevitabilă când porți pantofi care înalță călcâiele. Această observație simplă mi-a scăpat cumva timp de 30 de ani, până când instructorul de la CrossFit Chicago, Rudy Tapalla, mi-a prezentat pantofii Vibratim Five Finger, care arată ca nişte mănuşi pentru picioare.



Folosirea în esces a pantofilor cu toc conduce de obicei la un anumit grad de cifoza-lordoză şi la dureri conexe în partea inferioară a spatelui şi partea superioară a mijlocului spatelui. Cifozo-lordoza, văzută în a doua ilustrație din dreapta, este postura caracterizată prin „curbarea convexă a coloanei toracice cu o curbură în interior a părții inferioare a spatelui rezultată din înclinarea în față a pelvisului”. Acesta este un fel academic de a spune cocoşat şi cu fundul ieşit în afară în acelaşi timp.

Aşa pot ajunge să pară pântecoşi atât bărbații, cât şi femeile cu un procent de grăsime corporală mai mic de 10%. Curbarea în exces a părții inferioare a spatelui, nu grăsimea corporală excesivă, provoacă această iluzie optică nefericită.



La cei care umblă în picioarele goale, degetele de la picioare se lățesc în formă de evantai, oferind o bază stabilă pentru mers. Observă linia exterioară naturală din centrul călcâiului până la degetul mare, care previne pronația excesivă (rotirea picioarelor spre interior) şi problemele asociate la genunchi şi în partea inferioară a spatelui.

Asemeni legării chinezeşti a picioarelor, picioarele acestui bărbat modern s-au conformat pantofilor săi. Linia exterioară de la călcâi la degetul mare este inexistentă.

Soluția este simplă: poartă în majoritatea timpului pantofi cu talpă joasă sau cu o mică diferență între grosimea tălpii la nivelul degetelor şi cea de la nivelul călcâielor. Trecerea la pantofi Vibram Five Fingers® şi Terra Plana Barefoot Vivo mi-a înlăturat complet durerea din partea inferioară a spatelui de care suferisem mai bine de 10 ani. În măsura în care a fost posibil, pantofii Vibram m-au ajutat şi să-mi refac picioarele. Să le refac cum? Aducându-le la starea lor naturală, ilustrată mai jos în primul set de fotografii, publicate în *American Journal of Orthopedic Surgery*, în 1905.

Nu mă înțelege greşit. Folosită la o ocazie, o pereche frumoasă de pantofi cu toc chiar poate accentua forma feminină, iar bărbaților le poate da stil şi înălțime.

Folosiți însă înălțarea cu moderație.

2. METODA EGOSCUE.ZONELE REPARATE: CERVICALĂ/GÂT ŞI MIJLOCUL SPATELUI.

Peter Egoscue (pronunțat „Eg-*os*-scue”, nu „Ego-scue”) este fondatorul Metodei Egoscue, un program de terapie posturală cu 24 de clinici în toată lumea. Peter este fost membru al Marinei şi terapeut autodidact care a devenit renumit prin experimentarea pe el însuşi şi pe atleți. Una dintre

experiențele sale timpurii a devenit folclor printre antrenorii săi.

Pete se afla în vestiarul unui luptător profesionist de wrestling după ce atletul îşi scrântise glezna. Aflat la eveniment doar pentru că producătorul era un prieten al său, Peter l-a pus pe luptător să stea întins pe podea şi să-şi aşeze piciorul rănit întins în partea de sus a uşii de la vestiar. Neştiind sigur ce să facă, a ales înălțarea. Pete a primit apoi un telefon şi a ieşit, revenind peste 15 minute. Luptătorul a afirmat clar că înălțarea fusese o pierdere totală de timp. Îşi simțea glezna la fel.

Dar, nu se ştie din ce motiv, durerea sa cronică de spate nu mai era atât de puternică.

Pete şi-a pus o întrebare simplă: „de ce?”. Apoi a repetat şi a perfecționat această întindere neobişnuită în vestiar până când rata de succes pentru durerea de spate a fost suficient de impresionantă încât să justifice un nume oficial. A devenit „întinderea progresivă a vintrelor”, care suna destul de obscen şi de care m-am îndrăgostit ulterior. Câteva decenii mai târziu, la Universitatea Egoscue, încă mai subliniază pentru studenții săi importanța fundamentală a punerii sub semnul întrebării: „În lumea mea, pentru că nu ştiu nimic, totul este posibil”.

Pentru mine, Metoda Egoscue nu a fost dragoste la prima vedere.

Avusesem ocazia să văd metoda Egoscue prin intermediul câtorva atleți înainte să o testez pe mine însumi în 2009. M-am abținut atât timp pentru că prima oară îmi lăsase impresia de cult.

Mărturiile susțineau orice, de la dispariția alergiilor până la vindecarea de la sine a problemelor digestive, şi mi s-au arătat videoclipuri cu adepți pe care îi apucau nişte spasme involuntare în tot corpul, precum crizele de grand mal, în timpul anumitor „e-cifii” (exerciții).

Am decis că mi-era bine fără o variantă penticostală de Pilates. Dacă voiam să îmi strâng planşeul pelvian în timp ce îmi roteam o pisică moartă deasupra capului, puteam să o fac şi singur. Aşa că am ignorat Metoda Egoscue, în ciuda recomandărilor făcute de legendarul jucător de golf Jack

Nicklaus şi de jucători din Super Bowl cu inele de campioni NFL precum John Lynch.

Apoi, în iunie 2009, mă aflam în Tempe, Arizona, luând prânzul cu un prieten care era programat chiar în acea după-amiază pentru o şedinţă de Egoscue cu John Cattermole, un practicant foarte respectat şi priceput, cu o experienţă de 25 de ani în terapia fizică. Am fost de acord să îl însoţesc şi să mă supun unei evaluări, fiind total pregătit pentru o doză simpatică de voodoo.

În schimb, peste 90 de minute am ieşit fără urmă de durere în mijlocul spatelui, pentru prima oară în şase luni. Nu-mi venea să cred.

Avea să fie una dintre numeroasele dăţi în care mi-am tras palme pentru că am refuzat prematur un lucru. De asemenea, această experienţă a reconfirmat două truisme: (1) unii practicanţi ai oricărei metode vor înţelege greşit mesajul şi îl vor difuza creând confuzie ca reprezentanţi şi (2) e crucial, aşa cum a subliniat Bruce Lee, să „asimilezi ce este folositor, să înlături ce este inutil şi să adaugi ce este numai al tău”.

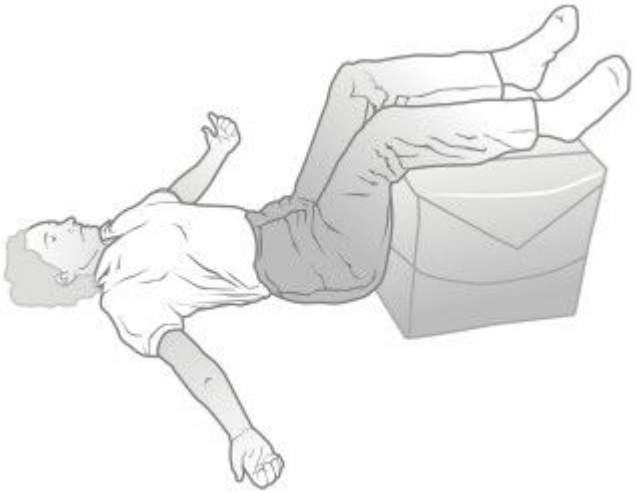
Pe baza câtorva luni de testare pe mine însumi şi pe alţi cocoşaţi deasupra laptopurilor, pot recomanda şase exerciţii 80/20 pentru dezechilibrul postural al celor care stau toată ziua la birou. Pentru minimaliştii care lucrează de acasă (sau care au colegi de serviciu înţelegători), sugerez executarea nr. 1, nr. 2 şi nr. 3 după fiecare două sau trei ore la birou sau într-o poziţie aşezată şi executarea tuturor celor cinci mişcări, cel puţin o dată pe săptămână.

Întinderea progresivă a vintrelor, cea mai incomodă, neobişnuită şi consumatoare de timp dintre cele şase, este instrumentul cel mai eficient pe care l-am descoperit pentru eliminarea încordării psoasului[247] şi a altor muşchi flexori de la şolduri, pentru a debloca pelvisul şi a elibera încordarea tendoanelor poplitee.

---

[247] Psoas – fiecare dintre cei doi muşchi inseraţi pe faţa anterioară a vertebrelor lombare şi la capătul femurului, care ajută la flexiunea coapsei faţă de trunchi. (n.ed.)

1. Spatele static



Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:05:00

Descriere

1. 1. Stai pe spate cu picioarele pe un cub sau pe un scaun.
2. 2. Întinde mâinile în lateral, la aproximativ 45 de grade de corp cu palmele în sus. Atinge podeaua cu degetele mari.
3. 3. Relaxează-ți partea superioară a spatelui şi asigură-te că partea inferioară este plată pe podea.
4. 4. Rămâi în această poziție timp de cinci minute.

2. Poziţia de întindere statică pe coate

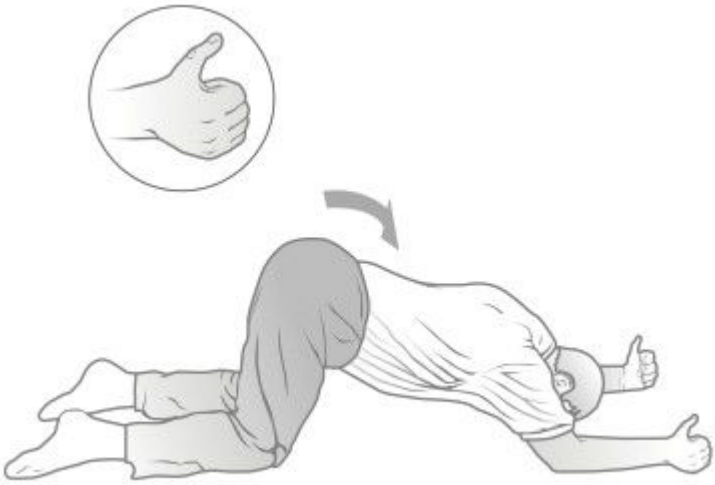
Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:01:00

Descriere

1. 1. Începe prin a sta pe podea în patru labe, asigurându-te că articulațiile superioare sunt aliniate

(adică umerii, coatele şi încheieturile sunt în linie dreaptă; şoldurile direct deasupra genunchilor).

2. 2. Întinde mâinile în față circa 15 centimetri şi apoi, observând amplasarea mâinilor, sprijină-te pe coate şi brațe.



3. 3. Strânge uşor pumnii şi îndepărtează-i, rotindu-ți coatele şi ridicând degetele mari.

4. 4. Împinge-ți şoldurile în spate, către călcâie, pentru a crea o curbă în partea inferioară a spatelui.

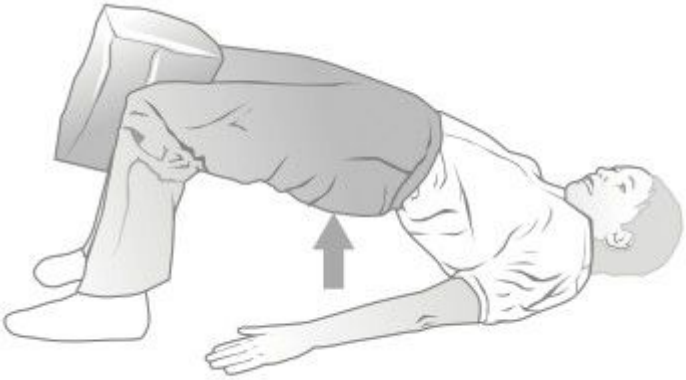
5. 5. Lasă-ți capul în jos.

6. 6. Rămâi astfel timp de 60 de secunde.

7.

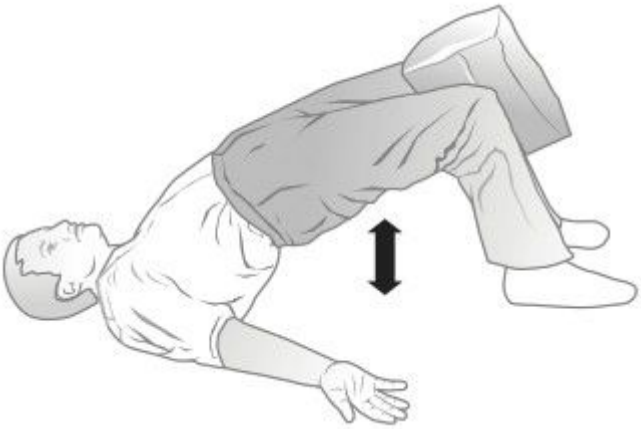
3. Podul pe umeri cu pernă
Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:01:00

Descriere



1. 1. Stai pe spate, cu genunchii îndoiți, şi cu tălpile îndreptate în față.
2. 2. Pune o pernă între genunchi şi aplică o presiune constantă înspre interior în timp ce efectuezi exercițiul.
3. 3. Relaxează-ți partea superioară a corpului şi ridică-ți şoldurile şi spatele de pe podea.
4. 4. Rămâi în poziția de sus timp de un minut.

4. Poduri active cu pernă
Seturi 3 | Repetări 15 |
Descriere



1. 1. Urmează instrucțiunile de la ultimul exercițiu, dar în loc să te opreşti la partea superioară a mişcării, ridică-ți şoldurile cât de sus poți şi coboară-le încet la loc. Menține mişcarea cât mai lină şi continuă.

2. 2. Repetă de 15 ori pentru un total de trei seturi.

5A. Întinderea progresivă a vintrelor în turn
Durată: 25 de minute pe fiecare parte

Descriere

1. 1. Stai pe podea cu un picior deasupra unui cub sau scaun, îndoit la 90 de grade (în ilustrație, piciorul drept). Mâinile ar trebui să fie întinse în lateral, la 45 de grade, cu palmele în sus.

2. 2. Încalță-ți celălalt picior cu gheata folosită pentru turn.

3. 3. Pune-ți piciorul încălțat pe turn începând de la cel mai mic nivel şi deplasându-l în sus până când începe să se formeze o curbură în partea inferioară a

spatelui. Acesta este nivelul unde îți vei încheia primele 5 minute.

4. 4. Menține poziția până când spatele stă drept pe podea. Acordă mai multă atenție îndreptării spatelui, nu timpului specific.

5. 5. După cinci minute, coboară-ți piciorul cu un nivel pe turn şi menține din nou poziția.

6. 6. Continuă până când piciorul stă întins drept pe nivelul cel mai de jos.

7. 7. Schimbă picioarele şi repetă întreaga secvență.

5B. Alternativ: întinderea vintrelor pe scaun

Aceasta este o versiune mult inferioară a întinderii progresive a vintrelor, din moment ce nu este progresivă, dar e mai convenabilă.

1. 1. Leagă un hanorac sau o pereche de pantaloni de trening în jurul unui scaun sau de o clanță.

2. 2. Pune un scaun sau o masă mică, aproximativ până la genunchi, lângă aranjamentul de la pasul 1.

3. 3. Ține călcâiul unui picior suspendat în hanorac sau în pantalonii de trening şi sprijină-ți celălalt picior

pe scaun sau pe masă. Menține poziția timp de 10 minute.

4. 4. Repetă pe partea opusă.

6. Banca în aer

Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:02:00

Descriere

1. 1. Stai cu spatele sprijinit de un perete, cu tălpile şi genunchii depărtați la nivelul şoldurilor. Tălpile sunt îndreptate în față.

2. 2. Deplasează-ți picioarele de la perete, în timp ce îți laşi corpul să alunece în jos, până când genunchii sunt îndoiți la 90 de grade. Asigură-te că gleznele sunt un pic în fața genunchilor. Partea inferioară a spatelui ar trebui să fie complet dreaptă pe perete. Brațele pot atârna în lateral sau îți poți sprijini uşor mâinile în poală. Menține greutatea în călcâie şi nu apăsa în față pe degetele de la picioare.

3. 3. Menține poziția timp de două minute.

3. TERAPIA AVANSATĂ DE INTEGRARE MUSCULARĂ (TAIM).ZONE REPARATE: PECTORALI, FESE, GAMBE.

Am împărțit îndatoririle de cobai pentru vindecarea leziunilor cu un atlet semiprofesionist pe care îl vom numi Seabiscuit[248]. Îşi rupsese tendonul popliteu la antrenamentul de sprint. Am riscat de unul singur experimentele biochimice şi injecțiile, iar el a testat terapiile neobişnuite şi corecțiile mecanice dureroase. Din Mexic până în Miami, văzuserăm multe şi cheltuiserăm deja mai mult de 100.000 de dolari. Puține lucruri au dat roade.

„Dr. Two Fingers”[249] a fost descoperirea cea mai bună a lui Seabiscuit şi am primit un SMS în acest sens, care se încheia cu:

„Frate, trebuie să îți rupi ceva doar ca să te repare Dr. Two Fingers. Crede-mă”.

Rezolvasem deja treaba cu ruperea, aşa că am rezervat un zbor către Salt Lake City şi am condus aproape o oră până în Kaysville, orăşelul dominat de mormoni unde se afla cabinetul ChiroMAT al lui Craig Buhler – „Dr. Two Fingers”.

Pereții sălii sale de aşteptare sunt acoperiți cu scrisori de mulțumire şi tricouri semnate de la cei mai buni sportivi din domeniul lor: linebackerul[250] Bill Romanowski, vedetă de patru ori la Super Bowl, jucătorii din NBA[251] John Stockton şi Karl Malone şi vedeta schiului alpin Picabo Street, printre alții.

---

[248] Numele unui cal de curse campion din SUA. (n.tr.)

[249] Two Fingers – două degete. (n.ed.)

[250] Jucător aşezat în spatele liniei defensive în fotbalul american. (n.tr.)

[251] National Basketball Association (Asociația Națională de Baschet American). (n.tr.)

Buhler aborda leziunile diferit de marea majoritate a terapeuților.

Spre deosebire de aceştia, care tratează ei înşişi muşchii şi articulațiile încordate sau dureroase (adică partea inferioară a spatelui dureroasă? → lucrează la partea inferioară a spatelui; un Ahile dureros? → reabilitează călcâiul lui Ahile), abordarea lui Buhler căuta să decojească ceapa *proprioceptiei*[252], aşa cum, în acest caz, sistemul nervos activează şi dezactivează muşchii.

Seabiscuit îl poreclise pe Buhler „Dr. Two Fingers" datorită abordării sale neobişnuite de a izola şi reactiva muşchii care fuseseră lezați sau dezactivați. Pentru atleții de la cele mai înalte niveluri, acest lucru putea fi făcut pentru maximum 700 de muşchi. Cu un deget apăsat adânc pe terminația unui muşchi dat (un punct de inserție al tendonului) şi cu alt deget al mâinii opuse apăsând pe terminația opusă, el trecea printr-o serie de teste până aducea un muşchi latent înapoi la funcția sa inițială.

Dintr-o broşură de la clinica sa:

Am descoperit că atunci când o parte a corpului este supraîncărcată sau stresată dincolo de capacitatea sa de a face față acelei sarcini, există un rezultat previzibil. Fie este lezat muşchiul sau țesutul conjunctiv, fie sistemul proprioceptiv dezactivează părți ale țesutului, exact ca un întrerupător de circuit într-un circuit electric.

Corpul se adaptează, recrutând alți muşchi care să preia sarcina. Prin repetare, adaptarea avansează. Țesuturile recrutate devin mai puternice, zonele afectate se atrofiază.

Nu a durat mult ca să demonstreze această „reactivare" în practică. Dr. Two Fingers a testat mai întâi puterea supraspinosului (muşchiul rotator[253] cel mai comun lezat) folosind un senzor de forță FET, a arătat că aveam puterea

---

[252] Proprioceptie – activitate a sensibilității proprioceptive (cea care informează asupra mişcărilor, echilibrului); rezultatul acesteia. (n.ed.)

[253] Rotator – (muşchi) care permite răsucirea unui os în jurul axei sale. (n.ed.)

Dakotei Fanning şi apoi a trecut la reactivarea lui, mărindu-mi puterea de mai bine de patru ori.

Am trecut de la ridicarea a 3 kilograme la ridicare a 13 kilograme în mai puțin de cinci minute.

„Simți durere în partea de jos a tendonului lui Ahile din partea dreaptă?”, a întrebat Buhler. Nici măcar nu se uitase în acel loc şi îmi identificase una dintre zonele problematice cele mai serioase. A văzut că eram derutat, aşa că mi-a explicat:

„Gastrocnemianul [gamba] tău nu se mişcă aşa cum trebuie – este dezactivat –, deci e normal să ai dureri în tendonul lui Ahile şi la genunchi şi cel mai probabil o durere proiectată în tendonul popliteu”.

Şi a aşa continuat, dovedind iar şi iar că ceea ce credeam că este problema nu era problema. Era un muşchi care preluase controlul pentru un alt muşchi, care preluase controlul pentru încă un muşchi. Dezactivarea musculară inițială putea să fi avut loc în partea opusă a corpului, iar nu în apropierea zonei dureroase.

Abilitatea sa de observare era incredibilă. Un powerlifter de talie mondială care îl vizitase pe Buhler ne-a împărtăşit ce s-a întâmplat la prima lui vizită: „Nici măcar nu mă atinsese şi a anunțat că am cvadricepşi slabi. «Cvadricepşi slabi?! Ridic 408 kilograme!», am răspuns eu, la care Craig doar a ridicat din umeri şi s-a apucat de treabă”. Sportivul a revăzut mai târziu o filmare cu încetinitorul a tehnicii sale de tragere în competiții şi a realizat că, fără îndoială, tehnica lui indica în mod clar că îşi îndrepta picioarele rapid pentru a compensa cvadricepşii slabi.

Timpul petrecut cu Dr. Two Fingers a început să se adune. Cincizeci de dolari pe un muşchi reactivat înseamnă că funcția nu este ieftină. Am avut în total patru şedințe şi am lucrat pe mai bine de 50 de muşchi.

Nu puteam accepta toate programele sale suplimentare, dar ştiam că explorarea granițelor cerea să îmi extind opțiunile. Pentru a găsi acele puține lucruri care funcționau, era uneori necesar să îți muşti limba şi să suporți lucruri despre care ştiai că nu funcționează, chiar în aceleaşi birouri.

În cele din urmă, i-am testat tratamentele cu singurul juriu care chiar conta: greutățile obiective.

Schimbările nu au fost subtile.

Să luăm pectoralii, de exemplu. De când mi-am fracturat ambele clavicule în adolescență, am avut probleme disproporționat de mari în refacerea mușchilor pieptului, care au făcut din banca de forță și mișcările similare exercițiile mele cele mai slabe.

La douăzeci și patru de ore după a doua ședință cu Buhler, am executat împingeri cu gantere de 18 kilograme pe banca înclinată, pentru un maximum de cinci repetări.

La douăzeci și patru de ore după ședință, am executat împingeri lente cu gantere de 23 de kilograme (sporire de 20%) de pe banca înclinată pentru 14 repetări (sporire de 180%).

Incredibil!

Înainte să aspiri la îmbunătățirea rezultatelor musculare (ridicare de greutăți sau repetări) prin creșterea dimensiunii, este important să te asiguri că resursele (sistemul neurologic) funcționează corect. Chiar ai nevoie de „mușchi mai puternici" sau cablurile sunt cele care nu conduc semnalul cum trebuie?

Dacă nu poți face un drum până la Dr. Two Fingers, vezi resursele tehnicii de activare musculară (TAM) de la sfârșitul acestui capitol pentru o opțiune locală.

4. TEHNICA DE ELIBERARE ACTIVĂ (ART[254]).ZONA REPARATĂ: ROTATORII INTERNI AI UMERILOR.

Studiile de inginerie ale dr. P. Michael Leahy au început cu aeronautica în aviația militară. Fascinația sa pentru mecanica structurală s-a manifestat pe deplin mult mai târziu, în 1985. Acesta era anul în care ART a fost oficializată și patentată, anul în care și-a aplicat ingineria asupra leziunilor țesutului uman moale. Leahy, un veteran a 25 de

---

[254] Abreviere de la *active-release technique*. (n.ed.)

triatloane Ironman, a fost de atunci medicul sprinterului medaliat cu aurul olimpic Donovan Bailey, al lui Gary Roberts de la Toronto Maple Leafs din NHL şi al lui Milos Sarcev, Mr. Univers, printre alţii.

Tratat cu grosolănie.

Premisa de bază a metodei este simplă: scurtează ţesutul, aplică tensiune manuală şi apoi întinde ţesutul sau fă-l să alunece lângă ţesutul său adiacent. Simplu nu înseamnă uşor; după cum explică Leahy: „Este la fel de simplu precum cântatul la pian şi la fel de dificil totodată".

Cum arată aşa ceva în practică? Dacă muşchii sunt lipiţi unul de altul sau de os, arată foarte asemănător cu smulgerea muşchilor. Vezi avanpremiera vizuală în dreapta.

M-am confruntat prima oară cu ART în 2001, prin Frank Shamrock, de cinci ori campion la clasa mijlocie în Ultimate Fighting (UFC).

Frank a făcut primul său tratament ART în iulie 2001, în urma unei leziuni acute în partea inferioară a spatelui în timpul antrenamentului. Nu putea merge şi nu se aştepta la prea multe:

Trecusem pe la mai bine de 30 de reflexoterapeuţi din întreaga lume într-o perioadă de 16 ani din pricina durerii în partea inferioară a spatelui şi a amorţelilor din picior. Din

cauza leziunii de la antrenamentul care îmi determinase aceaste vizită, nu puteam să-mi ridic capul mai sus de nivelul taliei şi dormeam pe podeaua din sufragerie în poziție fetală. Ortopezii şi diverşi alți medici îmi spuseseră mereu că va trebui să fac una din două: fie să îmi sudeze vertebrele, fie pur şi simplu să tolerez durerea unei leziuni ireversibile. Pe baza experienței trecute, eram sigur că trebuia să anulez lupta de kickbox K-1 pe care o programasem peste o lună.

În patru şedințe de aproximativ 10 minute fiecare, medicii de la Janzen & Janzen Sports Health Clinic din San Jose, California, au eliminat țesuturile cicatrizate şi adeziunile acumulate, care creaseră durerea din partea inferioară a spatelui lui Frank. Joi fusese cărat din sală pe umerii antrenorului său, iar marțea următoare se antrena la întreaga capacitate.

Trei săptămâni mai târziu, Frank a câştigat partida din K-1 printr-un KO în prima rundă. Frank i-a recomandat apoi ART lui B.J. Penn, campionul mondial la jiu-jitsu brazilian, care a folosit ART pentru a-şi reface complet mobilitatea în umărul stâng (prevenind operația), umărul drept şi tendonul popliteu, printre ale zone. Cu două săptămâni înainte de campionatul UFC din 2 noiembrie 2001, durerea din partea inferioară a spatelui lui B.J. Penn fusese tratată cu succes în două şedințe de 15 minute. B.J. l-a făcut apoi knock out pe marele favorit Caol Uno, în doar 11 secunde din prima rundă.

Experimentarea ART

Dă pe repede înainte până la o după-amiază înnorată şi mohorâtă din New York, în decembrie 2009.

O ploaie rece ca gheața turna cu găleata în afara sălii Peak Performance unde eu şi vreo 20 de antrenori şi instructori de rezistență participam la un seminar de o zi privind Tehnica Intantanee Poliquin de Întărire Musculară, dezvoltată de antrenorul profesionist şi olimpic Charles Poliquin. Pentru fiecare diagnostic şi exercițiu de antrenament, am făcut perechi şi am testat limita de mişcare. La primul exercițiu, am analizat rotația umărului, atât cea exterioară, cât şi cea interioară (pentru cea din urmă, imaginează-ți mişcarea de

skandenberg sau aruncarea unei mingi de baseball). Rotația mea exterioară era excelentă, dar rotația mea interioară era atât de imobilă încât partenerul meu credea că glumesc: „Uau. Glumeşti, nu?”.

Din nefericire, nu glumeam. Nu îmi puteam aduce aminte când reuşisem ultima oară să-mi ating cea mai mare parte a spatelui. Cum mi se adusese aminte de acest handicap şi eram un pic demoralizat, l-am abordat pe Charles în timpul unei pauze ca să-i cer recomandări. S-a oprit o secundă şi s-a uitat la mine:

„Ai vrea să îl repar?”.

Nu eram sigur cum să răspund.

„Ar fi incredibil”, a fost tot ce am putut spune. Charles m-a condus la o masă de masaj din partea cealaltă a sălii şi mi-a cerut să mă întind. Şi-a strâns toți elevii pentru o demonstrație de înlăturare a adeziunilor şi restricțiilor.

Şi ce mai demonstrație a fost!

Deşi eram cel mai slab din tot grupul, tipii masivi şi powerlifterii antrenați în metoda Westside au avut mai mult respect pentru mine după 20 de minute. Era, în mod clar, cel mai dureros lucru pe care îl văzuseră de foarte multă vreme. Poliquin, care folosise timp de patru ani ART pe atleții săi sub îndrumarea lui Mike Leahy, a trebuit să folosească ambele mâini: „Ştii că e rău când trebuie să folosesc ambele mâini. Nu e nevoie să le folosesc *niciodată* pe amândouă”.

Şi-a pus asistenții de peste 90 de kilograme să îmi ghideze prin mişcări brațele, în timp ce el aplica suficientă presiune pentru a-şi introduce degetele la o adâncime de 2,5 centimetri între muşchii care fie se sudaseră de os, fie se sudaseră de muşchii antagonişti adiacenți. Mă simțeam ca un curcan de Ziua Recunoştinței.

Fotografiile de dinainte şi de după spun o poveste mai completă.

În timpul tratamentului.
Înainte de tratament – limita mişcării pentru lovirea unei piñata. Observă-l pe Charles râzând.

După tratament.

Charles a estimat că va avea nevoie de încă trei sau patru şedinţe pentru a vindeca în întregime imobilitatea ambilor umeri. Nu ar fi fost prima oară când ajuta la reînvierea umerilor:

„Acum câţiva ani, un bun prieten şi culturist profesionist de la IFBB, Milos Sarcev, m-a sunat din senin. Mi-a spus că era programat pentru săptămâna următoare să facă o operaţie artroscopică la ambii umeri. Era, de înţeles, supărat. Mai întâi, operaţia avea să îl coste circa 18.000 de dolari. În plus, era nevoit să urmeze un program amplu de reabilitare, ceea ce avea să-l ţină departe de competiţii şi de câştigarea unui venit pentru multă vreme. I-am spus să îşi mişte imediat fundul în biroul meu şi să îl vadă [pe dr. Mike Leahy], înainte să lase vreun chirurg în preajma umerilor săi.

Când Milos a venit la birou, nu se antrenase de peste patru luni din cauza durerii îngrozitoare. Chiar şi coborârea unei bare olimpice fără greutăţi (20 de kilograme) îl făcea să se chircească de durere. Totuşi, după ce a lucrat doar 45 de minute pe el [la adeziunile din jurul muşchiului subscapular], dr. Leahy i-a spus să se ducă la sală şi să facă o încercare cu umerii. Cumva reticent, Milos mi-a permis să îl duc la un World Gym local. Total neîncrezător, a ridicat de 2 ori câte 143 de kilograme pe banca de forţă. Cinci zile mai târziu, a făcut 6 repetări cu 143 de kilograme fără să simtă nicio durere!”.

Şedinţele ART durează în general 5-15 minute şi costă 45-100 de dolari fiecare. Majoritatea leziunilor clienţilor sunt tratate în una-şase şedinţe. Leziunile ţesutului moale eligibile pentru tratamentul ART includ periartrita rotatorilor, tendinita, încordarea părţii inferioare a spatelui, entorsele de glezne şi încheieturi, durerile de la fluierul piciorului, periartrita flexorului şoldului şi sindromul de tunel carpian.

Dar ART nu este perfectă.

După cum a observat Charles: „ART este 100% eficientă la 70% dintre pacienți”.

Rezolvarea durerii cronice necesită adesea o combinație de terapii. Uneori implică ace, ceea ce ne aduce la următoarea etapă: medicația.

5. PROLOTERAPIE ZONELE REPARATE: GENUNCHIUL STÂNG, ÎNCHEIETURA DREAPTĂ A MÂINII.

În proloterapie (numită astfel după „proliferarea” fibrelor de colagen pe care se presupune că le produce), un amestesc de agenți inflamatori este injectat în tendoane, ligamente şi chiar în articulații. Obiectivul este crearea unei reacții inflamatorii blânde care să stimuleze repararea țesutului.

Cel mai simplu dintre cocteilurile de proloterapie şi cel cu istoricul cel mai lung a fost creat de fondatorul tehnicii, medicul George Hackett. Amestecul său este, de fapt, „apă cu zahăr”: dextroză amestecată cu un anestezic local (lidocaină) şi ser fiziologic (apă sărată).

Dr. C. Everett Koop, al 13-lea chirurg general din Statele Unite, a deschis porțile în vederea unei cercetări mai ample a proloterapiei atunci când a recomandat-o în mod public:

Proloterapia, dacă nu ai încercat-o şi nu i-ai constatat valoarea, pare să fie o soluție prea uşoară pentru o serie de probleme complicate care afectează corpul uman şi au fost remarcabil de dificil de tratat prin oricare altă metodă...

Când aveam 40 de ani, în două clinici neurologice separate am fost diagnosticat cu durere intratabilă (incurabilă). Comentariul meu a fost că sunt prea tânăr ca să am dureri intratabile. Întâmplător am aflat că medicul Gustav A. Hemwall, care îşi desfăşura activitatea în suburbiile din Chicago, era expert în proloterapie... Pentru a scurta povestea, durerea mea intratabilă nu era intratabilă şi s-a redus remarcabil, până într-atât încât a încetat să mai fie o problemă.

Partea bună a proloterapiei este că nu poate face niciun rău, dacă este făcută cum trebuie. Cum ar putea fi dăunător pentru pacient să-i pui puțină apă cu zahar în joncțiunea dintre un ligament şi un os?

În 2005, medicii de la Mayo Clinic au început să testeze proloterapia şi au identificat zonele lezate care răspund cel mai bine, şi anume genunchii, coatele, gleznele şi articulația sacroiliacă din partea inferioară a spatelui. Au concluzionat în buletinul lor informativ că, „spre deosebire de injecțiile cu corticosteroizi – care pot oferi o alinare temporară –, proloterapia presupune îmbunătățirea țesutului injectat prin stimularea creşterii țesutului”.

Cocteilul prolo pe care l-am folosit la clinica menționată la începutul acestui capitol avea câteva ingrediente în plus:

Dextroză
Marcainăă (anestezic)
B-12
Prolină
Lizină
Sulfat de glucozamină

Prima mea şedință a presupus 12 injecții prolo. Nu a fost o experiență plăcută. Timp de 45 de minute după prima şedință, am fost amețit şi aveam mâna dreaptă rece, amorțită.

Partea bună e că durerea veche de un deceniu din încheietura dreaptă (de la o lovitură la gimnastică) şi cea din genunchiul stâng (de la wrestling) au dispărut la aproximativ 21 de zile după ultima şedință.

Pericolele ingredientelor sunt minime, mai ales dacă este folosită o versiune simplă pe bază de dextroză, dar există întotdeauna riscul, chiar dacă mic, de infecție. Dacă un ac trece prin piele, poate duce cu el bacterii de pe piele în zona-țintă. Cel mai grav este atunci când are loc o infecție la nivelul unei articulații şi devine septică, un proces care poate provoca deteriorarea cartilajului articulației în doar 72 de ore.

Un studiu din Franța a raportat un risc general de septicemie de 13 la 1 milion de injecții, cu o incidență mult mai mică dacă sunt folosite seringi preambalate. Acestea fiind spuse, după o infecție cu stafilococ, eram nerăbdător să

încerc injecții mai puțin invazive, ceea ce a dus la următoarea terapie: biopunctura.

6. BIOPUNCTURA ZONELE REPARATE: INFRASPINOSUL, TENDONUL LUI AHILE.

„Ai auzit?”

Da, şi era dezgustător. Dr. Lee Wolfer se afla în plin proces de a-mi face între 40 şi 60 de injecții[255] cu ace mici folosite în mod obişnuit pentru analizele de tuberculoză. Fiecare înțepătură se făcea la mai puțin de 1 centimetru sub piele, dar sunetul ce venea din infraspinosul meu, unul dintre muşchii rotatori ai umerilor, semăna cu cel pe care-l faci când mergi pe zăpadă întărită: zdrobire audibilă.

„Ăsta e calciu depozitat unde nu trebuie.”

Lee, unul dintre cei mai buni specialişti în afecțiuni ale coloanei vertebrale şi spatelui din Statele Unite, s-a întors apoi la treabă. Injecțiile nu erau nici pe departe terminate. Îi dădusem o listă lungă – gât, partea superioară a spatelui, umeri, glezne – şi aveam mult teren de acoperit.

Lee era acum o fascistă inveterată. „Fascistă” în sensul de persoană care tratează fascia mult neglijată nu numai ca pe un simplu lipici anatomic. Rezultatele au fost, până acum, impresionante:

„Sunt în sfârşit fericită ca medic. Ajut corpurile pacienților să se vindece”.

„Fascia” este compusă dintr-o plasă tridimensională de țesut fibros de legătură care menține structura corpului. Gândeşte-te la fascii ca la frânghiile care mențin forma cortului. Frânghiile care ajută la legarea laolaltă a muşchilor şi la ținerea organelor interne suspendate, printre alte lucruri. Ai auzit vreodată alergătorii plângându-se de fasciită plantară? Este o problemă a fasciei, şi chiar una dureroasă. Fascia plantară a piciorului este o bandă groasă de țesut conjunctiv care se întinde de la călcâi la cele cinci degete.

---

[255] Similar cu protocolul deschizător de drumuri al proloterapiei, Hackett-Hemwall, numit adesea abordarea „maşinii de cusut”. (n.aut.)

Susține curbura piciorului şi, când se inflamează şi compromite curbura, rezultatul este durerea cronică.

Nu este doar o problemă a piciorului. Fasciile există în tot corpul şi au de asemenea roluri biochimice.

Călătoria lui Lee a început cu o lucrare de cercetare despre durerea din partea inferioară a spatelui, unde a remarcat că cercetătorii observaseră ceva ciudat: fascia pacienților arăta ca aceea a diabeticilor. Existau depozite neobişnuite de calciu în țesut, pe care le-a văzut mai târziu la propriii săi pacienți.

Zona care prezenta cel mai mare interes era Gara Grand Central[256] a întregului spate: fascia toracodorsală. Acest înveliş leagă muşchii de mişcare principali, precum cei laterali şi fesieri, în zona lombară, iar problemele din Grand Central pot provoca dureri aproape peste tot. Fascia este neîntrecută la a da indicații greşite. Pârghiile fasciilor pot lega zone precum umărul drept de partea din stânga jos a spatelui, iar identificarea problemei reale necesită o abilitate à la Sherlock Holmes, pentru a conecta puncte aparent fără legătură, adesea din afara corpului.

Doar un exemplu din dietă: Lee ajunsese să îşi dea seama de importanța alimentelor de origine animală bogate în nutrienți şi vitamine adecvate solubile în grăsimi (A, D, E şi K), pentru a reface funcțiile în țesuturile inflamate cronic cu depozite anormale de calciu.

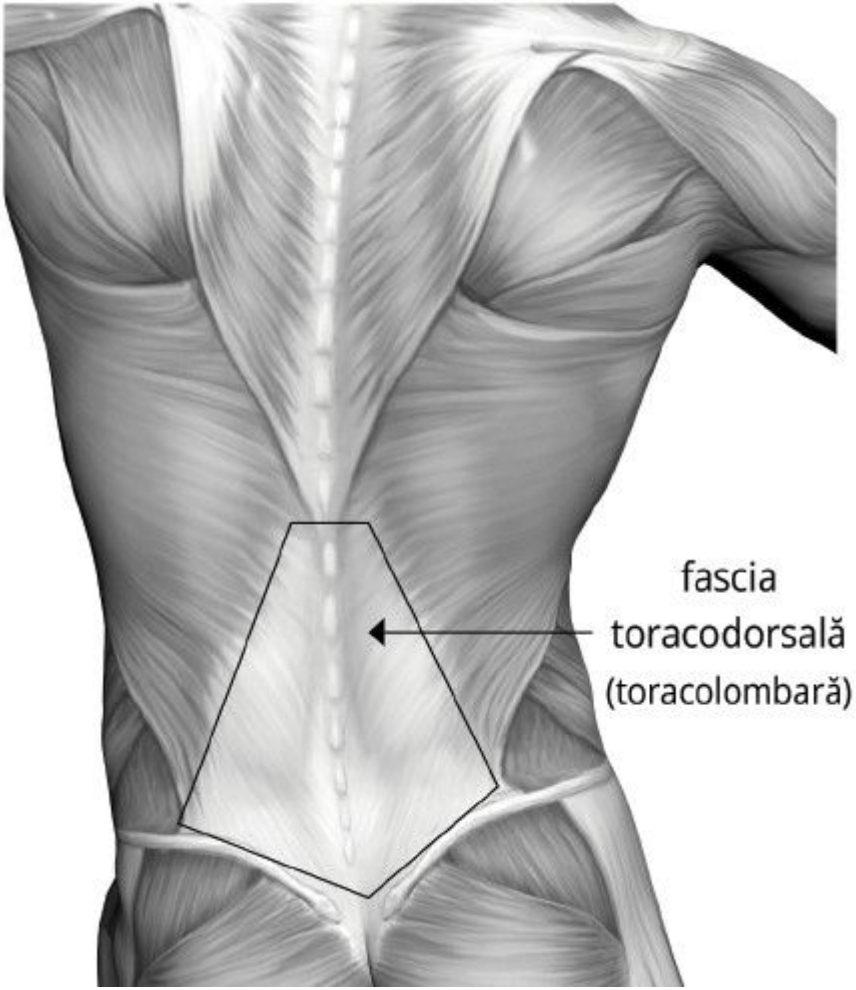
Acum, Lee mă folosea pe mine pentru a-şi testa cea mai recentă şi cea mai importantă descoperire: biopunctura.

Inventată în 1991 de Jan Kersschot, un medic belgian, „biopunctura" implică injecții superficiale cu diverse substanțe, inclusiv traumeel, zdeel şi limfomiozot. Traumeelul este folosit în mod obişnuit pentru inflamațiile acute din cauza leziunilor sportive, iar limfomiozotul este utilizat pentru drenarea limfatică în cazul țesutului inflamat cronic sau congestionat. În anumite reviste care se bazează pe tehnica revizuirii colegiale s-a arătat că traumeelul scurtează timpul de recuperare după leziunile sportive acute

---

[256] Gara din New York, principalul nod de cale ferată din Statele Unite. (n.tr.)

şi inhibă secreția mediatorilor imuni (IL-1B şi TNF-alfa), care sunt asociați cu vătămarea țesuturilor şi o inflamare sporită.



Deşi soluțiile biopuncturii nu sunt diluate atât de mult încât să nu mai conțină niciun produs activ (precum majoritatea medicației homeopate), ele sunt diluate şi denumite „microdoze”. Lee a folosit atât traumeel, cât şi limfomiozot în tratamentele mele.

Pe lângă tratamentele medicamentoase, am testat şi o soluție salină cu 20% dextroză. Era exact ca proloterapia, dar cu injecții mai puțin adânci.

Rezultatele a zeci de „mini-înțepături”, cu un ac de 0,31 mm în diametru, la 1 centimetru adâncime au fost uimitoare.

La douăsprezece ore după primul tratament al ambilor muşchi infraspinoşi nu mai aveam nicio durere în ambii umeri. Suferisem de durere şi încordare persistentă a ambilor umeri de mai bine de şase ani, iar o şedinţă de 15 minute i-a reparat pe amândoi. Nici până în ziua de azi nu au mai revenit durerile.

Biopunctura a fost repetată pentru tendonul lui Ahile din partea dreaptă, cu rezultate similare.

Cred că mecanismele acţiunii, deşi neclare, ar putea fi diferite pentru locuri diferite. În cazul infraspinosului, păreau să fie mecanice: spargerea depozitelor de calciu cu un ac, exact cum ai sparge gheaţa de pe parbriz. Pentru tendonul lui Ahile, Lee a emis ipoteza că era o formă de reacţie musculocutanată sau neurocutanată.

Dată fiind originea lor homeopată, rămân sceptic în privinţa limfomiozotului şi, într-o măsură mai mică, a traumeelului. Dar, date fiind dezavantajul minim al biopuncturii şi rezultatele pe care le-am avut, aş recomanda testarea biopuncturii înaintea proloterapiei sau PRP-ului. Pentru majoritatea problemelor muscularo-scheletice, este recomandată o serie de patru-opt şedinţe de injecţii.

Instrumente şi trucuri

Acest capitol va încuraja o mulţime de escroci să se autoproclame experţi. Deşi ai putea rata câţiva specialişti buni, îţi sugerez să te concentrezi pe cei care tratau pacienţi şi înainte ca această carte să fie publicată pentru prima oară, în decembrie 2010.

Pantofi Vibram Five Fingers şi Terra Plana (www.fourhourbody.com/vibram, www.fourhourbody.com/terra) Acestea sunt cele două mărci de pantofi pe care le-am folosit pentru a elimina durerea din partea inferioară a spatelui. Vibram Five Fingers sunt ideali, dar arată ca picioarele unui gecko. Pantofii Terra Plana Vivo Barefoot, pe de altă parte, pot fi purtaţi şi ca pantofi de ocazie, fără ca cineva să observe că tălpile sunt aproape inexistente.

Extensoare pentru degetele de la picioare Healthytoes (www.fourhourbody.com/toe-stretch) Aceste extensoare

pentru degetele de la picioare sunt ca nişte boxuri[257] moi pentru degetele de la picioare. Ele ajută la refacerea distanței naturale între degete şi alină durerea datorată suprapunerii şi deviației degetelor. Începe cu cinci minute în fiecare seară.
Baza de date a specialiştilor în tehnica de eliberare activă (ART) (www.activerelease.com) Foloseşte acest site pentru a găsi specialişti locali în ART.

Găsirea unui specialist în proloterapie lată cele trei organizații recomandate de cei în care am încredere din domeniu:

Fundaţia Hackett-Hemwall (HHF) (www.hackethemwall.org)

Academia Americană de Medicină Ortopedică (AAOM) (www.aaomed.org)

Colegiul American de Gestionare a Durerii Osteopatice Scleroterapeutice (termenul vechi pentru „proloterapie") (www.acopms.com)

ChiroMAT (www.chiromat.com) Fondator al tehnicii TAIM, Craig Buhler (cunoscut şi ca „dr. Two Fingers") a ajutat atleți de elită din NBA, NFL şi PGA[258] să îşi maximizeze performanța.

Specialişti în tehnica de activare musculară (TAM) (www.fourhourbody.com/mat) Dacă nu poți ajunge în Utah la dr. Craig Buhler, foloseşte acest site pentru a găsi specialişti în zona ta. Deşi există nişte dispute între grupuri cu privire la cea mai bună tehnică, această organizație oferă cea mai largă certificare şi, fiind şi cea mai accesibilă.

Institutul Ortopedic din sudul Californiei (www.scoi.com) Dr. Stephen Snyder de la acest institut a dezvoltat multe

---

[257] Box – armă albă, alcătuită dintr-o placă de metal cu găuri pentru degete, zimțată în exterior. (n.ed.)

[258] Professional Golders' Association – Asociația Jucătorilor de Golf din Statele Unite. (n.tr.)

tehnici şi tehnologii noi pentru operația artroscopică la umeri. Mi-a fost recomandat de un prieten, Scot Mendelson, care i-a fost pacient şi ridică la banca de forță mai mult de 454 de kilograme.

Video cu operaţia mea de reconstrucţie a umărului făcută de dr. Snyder (www.fourhourbody.com/surgery) Dislocarea umărului de dinainte de operație, când sunt sedat, este dezgustătoare. Distractiv de privit, dacă îți plac videoclipurile de pe YouTube cu oameni care cad în nas de pe mingi elvețiene etc.

Biopunctură: Întrebări frecvente şi răspunsuri (www.chiromedicalgroup.com/biopuncture)

Privire generală asupra biotensegrităţii (www.fourhourbody.com/biotensegrity) Explică funcțiile fascinante ale fasciei. Steven Levin, un chirurg ortoped, lămureşte modul cum principiile tensegrității descoperite în domurile geodezice ale lui R. Buckminster Fuller se aplică şi în corpul uman, oasele acționând ca elemente de compresiune, iar țesuturile moi ca elemente de tensiune. Dacă eşti în vreun fel înclinat spre chestiile de tocilari, citeşte „The Importance of Soft Tissues for Structural Support of the Body" („Importanța țesuturilor moi pentru susținerea structurală a corpului"). Este extraordinară.

Egoscue (www.egoscue.com) Egoscue este un program de terapie posturală cu 24 de clinici în toată lumea. Programul este proiectat să trateze durerea muscularo-scheletică fără medicamente, operație sau manipulare. A fost folositor în reducerea şi eliminarea durerii mele de spate.

Atlas of Human Anatomy (*Atlas de anatomie a omului*[259]) de Frank H. Netter (www.fourhourbody.com/netter) Este cartea CEA MAI frumoasă şi cuprinzătoare (în mare parte) pe care am întâlnit-o. Mi-a fost sugerată de mai mulți medici, inclusiv de dr. Lee Wolfer, care a descris-o astfel: „Netter este singurul

---

[259] Editura Medicală Callisto, 2012. (n.tr.)

responsabil pentru cunoştinţele anatomice ale majorităţii medicilor. A ratat doar fascia şi complexitatea ligamentelor". Deţin şi cartonaşele interactive bazate pe carte, care sunt concepute pentru studenţii la medicină.

***Aş** vrea s**ă** fim cu to**ţ**ii dezbr**ă**ca**ţ**i tot timpul. Am crezut întotdeauna c**ă** ceea ce este dedesubt conteaz**ă**.*

– Celine Dion

CUM SĂ PLĂTEŞTI PENTRU O VACANŢĂ LA MARE CU O VIZITĂ LA SPITAL

Edwin o adora pe Celine Dion şi părea fericit să îi spună cuiva asta.

În timpul pregătirii sale în radiologie din Iowa, îl văzuse pe Stone Cold Steve Austin[260] la WWE, un vis împlinit, dar Celine Dion se afla încă pe lista sa de dorinţe.

„Avem multe de făcut! Te rog să nu te mişti. Începem..." Edwin era, de asemenea, tehnicianul meu RMN şi tovarăş pentru următoarele patru ore. Era o perioadă lungă de stat la orizontală, dar împrejurimile erau frumoase. Spitalul Metropolitan Vivian Pellas, un spital privat curat din centrul oraşului Managua, Nicaragua, nu ar fi putut fi mai frumos.

Venisem în Nicaragua cu aproape trei săptămâni înainte ca să mă concentrez pe scris şi pe surfingul care se face aici, renumit în lume. Eu şi Kiwi, de la „Cum să obţii posteriorul perfect", închiriaserăm o vilă pe un deal, cu piscină cu vedere la ocean. Pentru a evita mulţimea de pe plajă, făcusem

---

[260] Steve Austin, cunoscut sub numele din ring *Stone Cold* Steve Austin, este un wrestler profesionist care a activat în World Championship Wrestling (WCW), în Extreme Championship Wrestilng (ECW) şi în World Wrestilng Federation (WWF), care a devenit în 2002 Word Wrestilng Entertainment. (n.ed.)

rezervare pentru o barcă cu căpitan cu tot, care să ne ducă în cele mai bune zone izolate de surf de pe coastă. În drum spre casă, căpitanul ne-a ajutat să prindem şi să curățăm peştii pe care bucătarul nostru îi putea pregăti pentru cină.

Acum, când mai aveam doar 12 ore până la zborul de întoarcere spre San Francisco, aveam să plătesc pentru toată treaba cu o vizită la spital.

Introducere în turismul medical

Hai să ne uităm puțin la cifre, ca să vedem cum este posibil. Mai întâi, cheltuielile de persoană în Nicaragua:

CHELTUIELI

Biletul de avion cu compania Orbitz, dus-întors, San Francisco-Nicaragua (cu escală la Houston) – 385 de dolari + taxe

Barca închiriată (pe călătorie de persoană) – 20 de dolari

Cazarea în prima săptămână (2.000 de dolari pe săptămână pentru nouă oameni într-o vilă cu 14 dormitoare deținută de un fost jucător NBA) – 222 de dolari pe săptămână

Cazarea din a doua săptămână încolo (vilă superbă cu 2 dormitoare, mai aproape de centru [www.palermohotelandresort.com]) – 129 de dolari pe noapte

Închiriere Land Rover (de persoană) – 140 de dolari pe săptămână

Total pentru două săptămâni şi jumătate, exceptând mâncarea – 1.812 dolari

Am exclus mai sus mâncarea pentru a arăta care sunt costurile suplimentare față de ce aş fi cheltuit oricum în SUA, din moment ce mănânc în oraş de cel puțin două ori pe zi. Iată totalul:

Total pentru două săptămâni şi jumătate, inclusiv mâncare şi vin (+ 600 de dolari): 2.412 dolari

Deci cum ajungem înapoi la pragul de rentabilitate şi facem practic călătoria gratuită?

ECONOMII MEDICALE

Mi s-au făcut şapte RMN-uri la un preț negociat de 350 de dolari fiecare. În scopuri comparative, RMN-urile similare în

San Francisco ar fi costat aproximativ 750 de dolari fiecare, deci 7 x 350 de dolari = 2.450 de dolari în total de economii.

Am economisit şi circa 640 de dolari pe analize complete de sânge şi urină, făcându-le în Nicaragua şi nu în Statele Unite. Astfel, economiile mele totale la cheltuieli medicale au ajuns la 3.090 de dolari.

M-am bucurat de o călătorie de surf luxoasă, am scris o grămadă şi am rezolvat analizele şi imagistica pe care voiam să le fac oricum. Economiile totale de 3.090 de dolari mi-au dat un avans (în esență, mi-au dat un profit al călătoriei) de 687 de dolari.

„Dar", ai putea observa pe bună dreptate, „dacă nu sunt un ciudat care vrea şapte RMN-uri?"

În primul rând, în ciuda miturilor urbane care afirmă contrariul, nu există niciun risc de radiație la RMN-uri şi aş sugera, prin urmare, unul sau două pentru durerile şi leziunile care te sâcâie. Ca să nu mai menționez de valoarea lor preventivă: întreabă orice individ care a supraviețuit cancerului dacă nu ar fi dorit să facă RMN-uri mai devreme.

Dar lăsând RMN-ul deoparte, frumusețea arbitrajului geografic constă în meniul opțiunilor.

Nu luasem niciodată în considerare turismul medical înainte de 2009, din moment ce nu aveam operații în aşteptare pe care nu mi le puteam permite şi nici nu voiam proceduri cosmetice (implanturi în fund, careva?), pe care agențiile de turism medical le-au făcut populare.

Însă analizele şi prevenirea au deschis porțile unei lumi de combinare a călătoriilor de talie mondială cu medicina de talie mondială.

Trebuie să-ți cureți şi să-ți verifici dantura? Poate vrei să faci analize complete de sânge, pe care le recomand la nu mai puțin de şase luni? Ia în considerare să faci o călătorie grozavă din asta. Aceeaşi călătorie exotică de vis, pe care ai tot amânat-o din cauza costurilor, s-ar putea să ajungă aproape gratuită.

Poate că ispita călătoriei este exact imboldul de care ai nevoie pentru a verifica mai îndeaproape cum stai cu sănătatea?

Pentru a aprecia în întregime cât de uşor a fost şi cât de mult a contrastat cu experienţa mea din majoritatea spitalelor din SUA, permite-mi să relatez procesul.

La fel de uşor cum ai spune 1, 2, 3

M-am prezentat la camera de gardă a spitalului privat la ora 22:30, duminică noaptea, fără niciun preaviz. Kiwi suferea de urechea înotătorului[261] şi trebuia să îi fie drenată înainte de zbor, iar eu voiam să îmi acopăr costurile călătoriei. Cea mai uşoară opţiune: să fac RMN-uri pentru toate articulaţiile cu durere reziduală de la leziunile sportive.

L-am întrebat pe medicul lui Kiwi dacă mi se puteau face RMN-uri, iar ea m-a informat că trebuia să vorbesc cu un supervizor, pe care l-a şi chemat. Preţul afişat era de 600 de dolari pe RMN. Am întrebat care era cea mai bună reducere pentru cinci RMN-uri, iar ea a răspuns: 2.400 de dolari. I-am spus că voi plăti în numerar (cu cardul de credit) nu cu asigurarea, dacă poate lăsa preţul la 2.800 de dolari pentru şapte RMN-uri, sau 400 de dolari pe RMN. A fost de acord. Întreaga tranzacţie a fost cordială şi plăcută.

Supervizorul a autorizat RMN-urile în cinci minute şi a trimis o maşină să-l ia de acasă pe tehnicianul Edwin şi să-l aducă la spital. Nu am fost taxat pentru drum. Medicii, realizând că avem ceva timp de aşteptat, m-au invitat să stau cu ei şi să mâncăm împreună din fructul lor indigen favorit, *jocote*, pe care nu-l gustasem niciodată.

I-am întrebat apoi ce aş mai putea face pentru a umple cele 60 de minute de timp rămase. Analiză a urinei? Analize de sânge? Doi medici au scos o listă de analize pe care le puteam comanda şi ne-am uitat împreună peste ele, bifând 25 de căsuţe pe care le voiam, precum şi câteva pe care mi le-au sugerat ei ca fiind adesea neglijate, dar importante. Mi-au făcut calculul tuturor analizelor, mi s-a luat sânge 10 minute mai târziu şi mi-au promis rezultatele de la laborator în decurs de trei ore. Trei ore?! Asta m-a uimit, fiindcă în

---

[261] Urechea înotătorului – otită externă. (n.ed.)

Statele Unite de obicei aştept şapte-zece zile pentru rezultatele analizelor de sânge.

Apoi mi-am amintit: eram la camera de gardă. Era o mare diferență față de echivalentul acesteia de la UCSF Parnassus, unde am fost certat odată de un medic pentru că m-am uitat la propria fişă după ce aşteptasem mai mult de trei ore într-o cameră goală: „Aceasta este proprietatea UCSF. Pacienții nu au voie să se uite la fişe. Dați-mi-o".

Mediul acesta curat şi prietenos din Nicaragua semăna atât de mult cu un club privat, încât uitasem că mă aflam la camera de gard[. Eram singura persoană de acolo.

Edwin a venit, am terminat RMN-urile şi, la insistența lui, am făcut apoi câteva radiografii ca imagini de referință, pentru care nu am fost taxat. Mi-a dat toate imaginile şi m-a trimis înapoi la recepție, unde mă aşteptau analizele de sânge, rapoartele analizei urinei şi un pahar cu apă. Supervizorul mi-a explicat că erau puține taxiuri la ora aceea târzie – în jur de 3:00 –, aşa că a comandat o maşină, pe cheltuiala spitalului, să mă ducă înapoi la hotel.

Apoi m-a îmbrățişat şi mi-a urat drum bun.

Când am revenit în SUA şi am început să mă ocup de vindecarea mai multor leziuni cu ajutorul medicilor (ultimul capitol), RMN-urile din Nicaragua au fost neprețuite. Fiecare m-a scutit de facturi scumpe pentru imagistică, precum şi de bâjbâiala care ar fi dus la săptămâni de terapii nepotrivite. Din păcate, media unei consultații de 11 minute pe pacient în Statele Unite produce multe greşeli, dar majoritatea medicilor nu cer radiografii pentru a le preveni. De ce? Pentru că, în calitate de clinică sau doctor, dacă ceri multe radiografii, creşte probabilitatea de a fi auditat de companiile de asigurări. În cazul meu, dacă mi se punea un diagnostic rapid, în 11 minute, puteam să scot RMN-urile din geantă şi să spun: „Hai să fim siguri, da?".

Eu cred că acesta este un lucru foarte prudent.

Amâni plajele acelea cu nisip alb la care visai? Ia în considerare să te răsfeți relaxându-te şi să acoperi costurile cu o vizită la o clinică sau două.

Ai putea chiar să primeşti şi nişte fructe *jocote* gustoase.

Instrumente şi trucuri

Patients Beyond Boarders (*Pacienți dincolo de granițe*), de Josef Woodman (www.fourhourbody.com/woodman) Cel mai complet ghid tipărit pentru turismul medical. Această carte de peste 400 de pagini conține 40 de destinații de călătorie medicală de top, liste cu sute de spitale şi un index care îți arată cele mai bune clinici unde poate fi tratată boala de care suferi.

International Medical Travel Journal (Revista internațională de călătorii medicale) (www.imtjonline.com/resources/patient-guide) Ghidul în 10 paşi al IMTJ pentru turismul medical este un prim text util pentru cei care se gândesc la o călătorie distractivă, dar productivă în străinătate. Mulțimea de opțiuni poate fi descurajantă, iar această listă va minimiza paradoxul alegerii.

Spitalul Bumrungrad (www.bumrungrad.com) Acest spital de talie mondială din Thailanda a fost prezentat în „Top 10 destinații de călătorii medicale din lume" (*Newsweek*) şi este unul dintre cei „Top 4 pionieri din turismul medical" (*Wall Street Journal*). Imaginile de pe website-ul lor vor face probabil ca spitalul din SUA la care mergi tu să arate ca o cocioabă din lumea a treia.

Med Retreat (www.medretreat.com) Med Retreat te poate ajuta în procesul de a te decide care este cea mai bună clinică internațională pentru necesitățile tale. Printre destinațiile populare se numără Argentina, Costa Rica şi Turcia.

MedTrava (www.medtrava.com) Similar cu Med Retreat şi având sediul în Austin, Texas, MedTrava îți poate prezenta unități medicale alese cu grijă din toată lumea şi te poate ajuta să economiseşti până la 70% pentru procedurile comune.

Nu m-am confruntat niciodată cu probleme legate de leziuni, datorită pregătirii mele. În special datorită întinderii.

– Edwin Moses, medaliat de două ori cu aurul olimpic la cursele cu obstacole de 400 de metri; câştigător a 122 de curse consecutive

PRE-ABILITAREA
Protejarea corpului de leziuni

Prefață: Acesta este cel mai lung şi mai dificil capitol din carte şi pentru un mare procent dintre cititori va fi cel mai important.

Urmărirea unor creşteri rapide ale performanței fără să faci „pre-abilitare" în vederea prevenirii leziunilor este ca şi cum te-ai sui într-o maşină de formula unu fără să verifici cauciucurile. Mica investiție de timp făcută în prealabil (chiar două-patru săptămâni) îți va permite un progres mult mai rapid, evitând în acelaşi timp regresele serioase.

Citeşte-l pe sărite acum sau întoarce-te la el mai târziu, dar nu uita să citeşti acest capitol dacă faci antrenament de rezistență sau de viteză.

13:30, CAPE TOWN, AFRICA DE SUD

Agentul de pază de la Virgin Active Health Club nu era impresionat. Într-o țară cu un procent oficial al şomajului de 25%, violența era mai puțin întâlnită decât te-ai fi aşteptat, dar tot merita să fii vigilent.

I-am explicat din nou care era ideea cu privire la țeava de metal groasă de 91 de centimetri pe care voiam s-o duc în sală. Planul era să tai baza unui suport pentru umbrele şi să dau o gaură de 1 centimetru la un capăt.

„Nu, zău. E pentru antrenamentul meu. Nu ca să lovesc recepționerii."

Ultima parte nu părea să fie convingătoare.

„Dar, dar... Gray Cook mi-a spus s-o fac!", am vrut să mă îmbufnez. „Nu îl ştii pe Gray Cook?!"

Nu avea de unde să îl ştie.

E chiar păcat că majoritatea oamenilor nu îl ştiu, chiar dacă le-ar putea face un corp indestructibil.

Anatomia lui Gray: de la NFL la forțele speciale

Michelle Wie a fost timp de câteva luni, fără îndoială, cea mai faimoasă atletă rănită de pe planetă.

În timpul unei perioade scurte din 2008, leziunile au împiedicat-o să facă flotări sau să stea nemişcată într-un picior timp de 10 secunde. Nu este exact ce te-ai aştepta de la cea mai tânără femeie care s-a calificat pentru un turneu de golf LPGA[262]. Sponsorizată de Nike şi proclamată de către revista *Time* drept „una dintre cele 100 de persoane care ne făuresc lumea", părea că fusese forțată să atingă culmea. Nu avea nici măcar 20 de ani.

„Înainte [de antrenament], Michelle putea trimite mingea la 293 metri, cu vântul în spate. Acum, un an mai târziu, poate trimite în continuare mingea la aceiaşi 293 metri. Diferența este că acum o poate face de 300 de ori pe zi."

Gray Cook, geniul din spatele recuperării rapide a lui Michelle, mă instruia în sediul său liniştit din Danville, Virginia.

A văzut ceea ce publicul general ratase. Chiar şi rănită, Michelle putea face praf mingea. Majoritatea credeau că dacă îşi păstrase puterea totul era bine. Dar nu mai era consecventă. Puterea era doar o piesă din puzzle.

Refăcând atleți profesionişti în fabrica sa de durabilitate umană, Gray a devenit, poate, cel mai căutat specialist în prevenirea leziunilor din lume. În 2007, atât Chicago Bears, cât şi Indiana Colts l-au folosit ca armă secretă pentru a-şi ține atleții pe teren, iar ambele echipe au ajuns la Super Bowl XLI.

Gray nu se limita doar la NFL, MLB, NHL sau NBA. Forțele speciale pariau de asemenea pe acest sudic blând. Gray explică:

---

[262] The Ladies Professional Golf Association – Asociația Feminină de Golf Profesionist din SUA. (n.tr.)

„Pentagonul investeşte la fel de multe milioane într-un angajat al Forțelor Speciale ca o echipă din NFL într-un jucător, dar o carieră în NFL poate dura trei ani, pe când o carieră în Delta Force ar trebui să dureze mai mult de zece”.

Milioane. Înseamnă mulți bani.

Cum naiba te aperi împotriva leziunilor dacă nu ai acces la un personaj ca Gray?

Revenind la vechiul meu principiu preferat: 80/20.

Evaluarea funcțională 80/20

În opinia lui Gray, cea mai probabilă cauză a leziunilor nu este nici slăbiciunea, nici încordarea, ci dezechilibrul. Crezi că, dacă faci abdomene sau exerciții izolate pentru abdomene, este suficient pentru a-ți lucra muşchii de bază? Mai gândeşte-te puțin. „Muşchii trunchiului, de exemplu, funcționează adesea bine cât timp nu se mişcă şoldurile. Când se mişcă şoldurile – un scenariu mai realist –, aceştia încep să compenseze pentru diferențele dintre stânga şi dreapta.” Atunci apar leziunile.

Instrumentul fundamental al lui Gray pentru identificarea dezechilibrelor este conceptul său de Evaluare a Motricității Funcționale (EMF). EMF reprezintă o serie de şapte teste de mişcare făcute de un specialist certificat. Fiecare test este notat pe o scară de trei puncte.

Pentru autoevaluare, EMF-urile sale profesioniste pot fi reduse la cinci mişcări cu o evaluare simplă de admis-respins:

1. 1. Genuflexiuni joase
2. 2. Păşit peste obstacole
3. 3. Fandare în linie dreaptă
4. 4. Ridicare activă a unui picior întins
5. 5. Rotație din şezut

Acest auto-EMF este conceput să identifice două lucruri: dezechilibrele stânga-dreapta (asimetrie) şi problemele de control motric (clătinarea şi schimbarea direcției).

Chiar dacă poți ridica 272 de kilograme la banca de forță, nu înseamnă că nu îți vei disloca un umăr după cinci minute în joc. Mai multe greutăți cu mai multe repetări nu înseamnă stabilitate.

„Majoritatea oamenilor pot ridica o greutate mai mare deasupra capului pentru un timp anume decât pot merge cu greutatea deasupra capului aceeaşi perioadă de timp. Puterea [prima] nu ar trebui să depăşească *niciodată* stabilitatea [cea din urmă]", explică Gray Cook. „Este o rețetă pentru dezastru. Cea mai mare neînțelegere este că îți poți întări doar stabilizatorii [cum ar fi rotatorul pentru umăr], pentru a preveni leziunile. Chiar dacă eşti şi cu 10% mai puternic, e ca o picătură în ocean."

Lucrarea izolată a muşchilor va schimba muşchii, dar nu e probabil să facă mişcarea mai sigură. În schimb, dacă lucrezi conform unor tipare ale mişcărilor de bază, îți vei face muşchii mai puternici, iar mişcarea (fie că alergi într-o cursă scurtă de 40 de metri sau cari bagaje) mai sigură. Pentru a folosi o analogie a lui Paul Chek, tiparele mişcărilor de bază sunt precum tastele 0-9 ale unui calculator. Toate celelalte numere, mişcări complexe în acest caz, sunt doar combinații ale cifrelor de bază.

EMF dă rezultate?

Membrii echipei de fotbal profesionist Atlanta Falcons au încheiat sezonul din 2007 cu un total de şapte leziuni. În sezonul din 2008, nu a avut loc decât o singură operație minoră, târziu în sezon. Diferența: noul director de performanță atletică, Jeff Fish, a făcut ca EMF-ul să fie obligatoriu. Odată ce jucătorii sunt „diagnosticați" prin EMF, li se dau programe personalizate pentru a corecta dezechilibrele şi a-şi îmbunătăți gama de mişcări.

Apoi sunt cei din echipa Colts. Indianapolis Colts a fost cea mai mică echipă NFL la nivel național în ultimii nouă ani. A suferit, de asemenea, cele mai puține leziuni dintre toate echipele NFL şi a avut cel mai mare număr de jocuri câştigate în ultimii nouă ani. Aceasta este o combinație neobişnuită. Jon Torine, antrenorul său principal de rezistență, a folosit EMF în toată această perioadă de timp.

Cele patru elemente cruciale

Inițial, acest capitol urma să fie dedicat EMF-ului. Asta până când am realizat că izolarea problemelor cu ajutorul EMF era doar primul pas. Pasul al doilea consta în prescrierea acțiunilor corecte pentru fiecare greşeală principală a fiecăreia dintre cele cinci mişcări, ceea ce ar putea ocupa cu uşurință 50 de pagini de material stufos.

Aşa că i-am trimis un e-mail lui Gray să reducă ceea ce părea ireductibil:
Presupunând că oamenii fac evaluarea, care sunt cele 2-4 exerciții de corectare pe care le-ai sugera pentru a repara cel mai bine cele mai comune dezechilibre/slăbiciuni? Dacă ai avea un pistol la tâmplă şi ar trebui să alegi 2-4 exerciții pentru corectarea generală, pe care le-ai alege?

Alegerile lui Gray au fost, fără ezitare, următoarele patru:

Las**ă ş**i ridic**ă** (L&R)[263]
Ridicarea turcească (RT)[264]
Deadlift cu două mâini, pe un singur picior (2SDL)
Deadlift în diagonal**ă** cu o mân**ă**, pe un singur picior (1SDL)

Am pus exercițiile în ordinea în care ar trebui să le înveți, din moment ce este necesară o coordonare mai bună pe măsură ce avansezi pe listă. Nu e nicio ruşine să te ții doar de L&R pentru două-patru săptămâni, dacă celelalte trei se dovedesc ciudat de exersat la început.

Mai întâi voi rezuma programul exact pe care l-am urmat pentru a-mi repara dezechilibrele, în „Programul Celor Patru Elemente Cruciale" de mai jos. Acesta oferă imaginea de ansamblu înainte să intrăm în detalii şi ar trebui să servească ca referință uşor de găsit mai târziu. Apoi voi descrie exercițiile, folosind, în principiu, cuvintele lui Gray.

---

263 *Chop and lift* (C&L), în original. (n.ed.)

264 *Turkish get-up* (TGU), în original. (n.ed.)

Exercițiile nu sunt complicate, dar folosirea textului în locul unui videoclip le poate face să pară astfel. Apelează la videoclipurile enumerate în „Instrumente şi trucuri”, pentru a te familiariza cu Cele Patru Elemente Cruciale şi întoarce-te la rezumatul de mai jos dacă eşti copleşit.

Programul Celor Patru Elemente Cruciale: găsirea şi repararea

Iată un program posibil pentru a le combina.

SĂPTĂMÂNA 1: MARȚI, 30-45 DE MINUTE

COORDONAREA

Acesta nu este un antrenament. Această şedință este despre practicarea mişcărilor, exact ca postura de dans sau karate. În acest scop, sunt folosite greutăți uşoare, chiar şi pentru mişcări care folosesc o sarcină mai grea în antrenamet (precum deadlift).

Dezvoltarea unui nivel de bază pentru coordonarea cu aceste tipare te va asigura că nu îți bazezi întregul program de antrenament pe dezechilibre masive, care puteau fi reparate cu câteva minute de exersare şi adaptare neurologică.

Exersează atât RT, cât şi variantele de SDL fără greutăți, până când poți executa mişcările pe ambele părți, apoi adaugă greutăți uşoare. În toate exercițiile, foloseşte greutatea minimă necesară care să te ajute să îți stabilizezi corpul.

SĂPTĂMÂNA 1: JOI ŞI SÂMBĂTĂ, 45-60 DE MINUTE PE ŞEDINȚĂ

TESTAREA

Acum îți vom testa cel mai slab cadran şi cele mai slabe laturi pentru fiecare mişcare. Execută RT şi SDL doar dacă le poți realiza perfect fără greutăți:

L&R (ca în exemplul meu de la pagina 359)

- Lasă în jos către genunchiul stâng x 6-12 rep
- Lasă în jos către genunchiul drept x 6-12 rep
- Ridică spre genunchiul stâng x 6-12 rep
- Ridică spre genunchiul drept x 6-12 rep

RT

5 RT pe fiecare parte (kettlebell de 16 kilograme)

5 RT pe fiecare parte (kettlebell de 24 de kilograme)

Acestea sunt greutățile pentru RT pe care le-am folosit eu. Citeşte descrierea RT-ului care urmează pentru greutățile de început sugerate pentru bărbați şi femei. Ganterele pot fi folosite în locul greutăților kettlebell.

2SDL

5 rep pe fiecare picior

1SDL

5 rep pe fiecare picior

GENUFLEXIUNE COMPLETĂ

10 rep

Am adăugat genuflexiunea completă pentru că este important să menții (sau să ai) măcar abilitatea de a executa mişcarea, chiar dacă noi ne concentrăm pe deadlift.

Repetă această testare atât joi, cât şi sâmbătă, pentru a te asigura că nu ți-ai diagnosticat greşit dezechilibrele. Foloseşte aceleaşi greutăți sâmbătă, dar nu te uita la numărul de repetări încheiate joi. Sâmbăta este pentru a confirma că dezechilibrele nu sunt doar o greşeală.

SĂPTĂMÂNILE 2-6: LUNI ŞI VINERI, 30-45 DE MINUTE PE ŞEDINȚĂ

REPARAREA

După ce ți-ai identificat dezechilibrele, exercițiile pentru săptămânile 2-6 sunt concepute în vederea remedierii lor.

Dacă poți executa 10 genuflexiuni de la posterior la călcâie fără greutate, fă următoarele la fiecare antrenament (seturile şi repetările sunt explicate ulterior):

1. L&R cu îngenunchere pe un singur picior
2. RT
3. 1SDL

Dacă nu poți executa 10 genuflexiuni complete, execută-le pe acestea:

1. L&R cu îngenunchere pe un singur picior
2. L&R cu îngenunchere completă (aceasta este o adăugare simetrică, cu ambii genunchi jos, care te va ajuta să îți dezvolți o postură corectă pentru genuflexiuni)
3. RT
4. 1SDL

SETURI ŞI REPETĂRI: Pentru toate exerciţiile din săptămânile 2-6, foloseşte un raport al seturilor de 2:5 pentru partea puternică:slabă şi o limită de repetări de 3-5. Asta înseamnă că execuți un total de şapte seturi, două pentru partea mai puternică şi cinci pentru partea mai slabă, după cum urmează:

Partea puternică x 3-5 rep (eu țintesc către 5 la toate)
Partea slabă x 3-5 rep
Partea puternică x 3-5 rep
Partea slabă x 3-5 rep
Partea slabă x 3-5 rep
Partea slabă x 3-5 rep
Partea slabă x 3-5 rep

Fă pauză de un minut între seturi. Dacă nu poți încheia cinci repetări în ultimele seturi, mai degrabă redu repetările decât să reduci greutatea. Înregistrează totul.

Sugerez o viteză concentrică (de ridicare) de o secundă sau de două secunde şi o viteză ecocentrică (de coborâre) de patru secunde. Indiferent ce viteză foloseşti, păstreaz-o constantă.

SĂPTĂMÂNILE OPȚIONALE DE LA 7 ÎNCOLO: LUNI ŞI VINERI, 30-45 DE MINUTE PE ŞEDINȚĂ – PRE-ABILITARE ŞI ÎNTĂRIRE SUSȚINUTE

Din săptămâna a 7-a poți introduce L&R cu îngenunchere completă şi 2SDL pentru corecții simetrice şi putere pură. Execută această secvență de două ori pe săptămână, dacă

doreşti să reduci în continuare riscul de leziuni. Eu retestez o dată la 4-6 săptămâni şi fac remedierile corespunzătoare.

Dar, ca să continui cu programul, odată ce diferențele de putere de 10% sau mai mari sunt corectate, foloseşte două seturi de 3-5 repetări (eu prefer 5) pe fiecare parte pentru fiecare exercițiu.

RT
L&R cu îngenunchere completă
2SDL
C&L cu îngenunchere pe un singur picior
1SDL

2SDL este executat exact ca 1SDL, dar în loc să ridici cu o mână, fie ridici o halteră cu ambele mâini, fie, preferința mea, ții o ganteră/un kettlebell în fiecare mână.

Dacă acorzi 30-45 de minute în fiecare săptămână acestor exerciții, durează mai puțin şi sacrifici mai puțin din progres decât dacă ai face recuperare între 6 şi 24 de luni după o leziune majoră.

Patru exerciții te pot ajuta să te menții stabil şi puternic. Prea ocupat? Fă cât poți, fiindcă oricât de puțin tot ajută.

Concentrează-te pe pre-abilitare ca să nu trebuiască să faci reabilitare.

Detalii cu privire la exerciții

EXERCI**Ţ**IUL NR. 1 – LAS**Ă Ş**I RIDIC**Ă** (L&R)

Lăsarea este o mişcare în jos, pe diagonală, de-a lungul corpului, dintr-o poziție de sus într-o poziție de jos, iar ridicarea este mişcarea în sus, pe diagonală, dintr-o poziție de jos într-o poziție de sus. Sunt, în esență, imagini în oglindă ale uneia față de cealaltă.

Poziţiile de început şi de încheiere ale lăsării.

Poziţiile de început şi de încheiere ale ridicării. Suportul pus sub genunchi, pe care eu nu l-am folosit, este opţional şi utilizat aici pentru a obţine un unghi mai ascuţit în sus.

Există două posturi folosite în mod obişnuit atunci când execuţi L&R, văzute mai sus.

Ne vom concentra pe L&R cu „îngenunchere pe un singur picior” din două motive.

În primul rând, este important să abordezi problemele asimetrice (stânga-dreapta) înainte de alte probleme prezente în ambele părţi, iar poziţia de îngenunchere pe un singur picior abordează atât asimetriile din partea superioară, cât şi pe cele din partea inferioară. În al doilea rând, din şase persoane pe care le-am testat prin evaluarea flexibilităţii unui singur picior (vezi caseta), toate prezentau diferenţe majore între stânga şi dreapta.

Descrierea îngenuncherii pe un singur picior

Poziția picioarelor în îngenuncherea completă şi pe un singur picior.

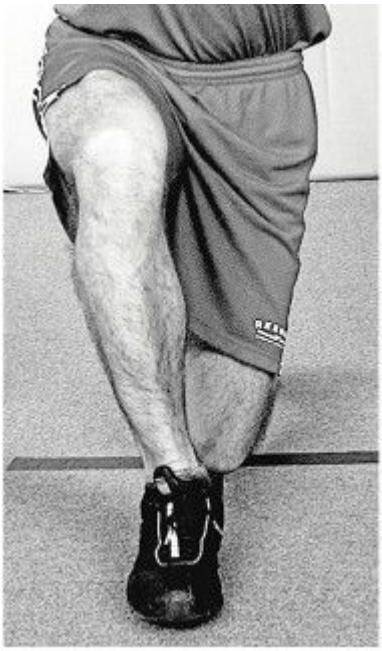
Un genunchi este jos şi celălalt ridicat, cu coapsele şi gambele la un unghi de 90 de grade una de alta. Vei lăsa mereu către genunchiul de jos şi vei ridica către cel de sus. Fiecare mişcare este o mişcare de tragere-împingere; ține mâinile aproape de piept în tranziție. În lăsare, de exemplu, tragi bara către stern şi o împingi către podea. Cablul ar trebui să se mişte în linie dreaptă.

În mod ideal, atât piciorul din față, cât şi genunchiul aflat jos ar trebui să fie plasate în linie dreaptă; poate fi folosită o bandă adezivă pe podea (sau orice linie), pentru a te asigura că sunt astfel.

Dacă această postură îngustă se dovedeşte prea dificilă, foloseşte o bază mai lată. Pune-ți piciorul din față la 10 centimetri de linia genunchilor şi adu-l mai aproape de-a lungul a câteva antrenamente. Asigură-te doar că lățimea este aceeaşi pentru părțile stângă şi dreaptă la fiecare antrenament individual, lucru esențial pentru a păstra comparațiile exacte.

Programul de l**ă**sare **ş**i ridicare 80/20

Ghid



Plasarea ideală în linie dreaptă.

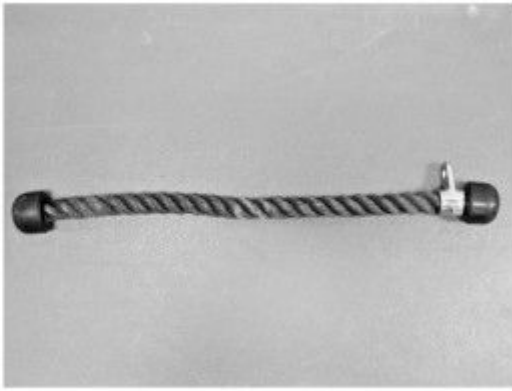
1. Rezumă-te la o „bară”, în prima sau primele două luni. Atât lăsarea cu îngenunchere pe un singur picior, cât şi ridicarea cu îngenunchere pe un singur picior vor fi executate cu cabluri, folosind fie o bară ataşabilă, fie, ca în fotografiile noastre, accesoriul mai comun al „extensiei pentru triceps”, cu frânghia trasă în întregime în capăt pentru a imita o bară. Asta e ce am folosit eu.

Exercițiul cu bara sau bara falsă te forțează să îți foloseşti trunchiul pentru a contracara dezavantajul mecanic, nu să trişezi prin mişcarea cu puterea brațului.

Dacă vrei să execuți L&R acasă sau când călătoreşti, poți folosi benzi de rezistență[265]. Dacă foloseşti benzi, mişcarea devine mai degrabă o presă în partea din față a corpului, spre deosebire de cea în diagonala corpului.

---

[265] Vezi „Instrumente şi trucuri” la sfârşitul capitolului. (n.aut.)



Accesoriu pentru frânghia de triceps (normal).
Accesoriu pentru frânghie transformată în „bară”.

2. Descarcă între repetări, dacă este posibil (sprijină grămada de greutăţi). Asta am ratat eu în primele antrenamente, fiindcă eram pe alt continent şi fără mijloace de comunicare. Tot mi-am dublat puterea şi mi-am corectat dezechilibrul cu patru antrenamente fără să descarc, dar am făcut un progres mai rapid ulterior, cu ajutorul ei. Dacă ți se pare prea greu să te coordonezi, poți începe fără descărcare.

EVALUAREA FLEXIBILITĂŢII UNUI SINGUR PICIOR

Încearcă şi tu:

1. Ținându-ți picioarele apropiate şi genunchii drepți, încearcă să îți atingi degetele de la picioare, cu tălpile pe podea. Dacă e prea uşor, încearcă să pui podul palmei pe degetele de la picioare.

2. Acum testează din nou independent aceeaşi întindere pe fiecare parte. Pune un picior pe o scară sau un suport şi nu uita să ții genunchii complet drepți, ca să previi trişatul. Execută pe ambele părți.

Pasul 1 Pasul 2

Cum te-ai descurcat? Întinderea mea era cu 8 centimentri mai scurtă în partea dreaptă.

Gray explică acest concept: „Dezechilibrul nu este doar o problemă de putere. Este o problemă de control motoriu. Să treci de la descărcat la încărcat şi viceversa, acesta este scopul. Reangajarea este valoroasă şi îți stimulezi mai mulți neuroni”.

Dar cum ajungi în poziția corectă, care necesită să ai frânghia în mână la distanță de aparat, fără să ridici automat grămada de greutăți? Cu alte cuvinte, cum sprijini greutatea fără să cazi? Trebuie să îți extinzi cablul. Cea mai bună opțiune presupune carabine, cleme metalice folosite în alpinism.

Prima opţiune: foloseşte o zală de lanț de la un magazin de bricolaj şi două carabine pentru a extinde cablul. Un capăt al lanțului va fi conectat la cablu, iar celălalt capăt se va conecta la accesoriul pentru triceps. Funcționează! A

doua opţiune, şi cea pe care o prefer, este să foloseşti în locul lanțului o frânghie de nailon pentru alpinism. Frânghia de nailon este o fâşie plată de material cu ochiuri pe ea. Aceaste chingi sunt uşor de împachetat şi de pus în buzunar, dar sunt destul de puternice încât să susțină greutățile în mişcările de lăsare şi ridicare. O iau întotdeauna cu mine când călătoresc.

Dacă nu vrei să îți baţi capul cu extinderea lungimii cablului, te poți antrena cu un partener care preia greutatea pentru tine timp de o secundă după fiecare repetare sau te poți antrena fără să descarci, cum am făcut eu timp de patru antrenamente, ceea ce a fost suficient pentru a-mi corecta dezechilibrul cel mai mare.

3. Nu îţi ţine respiraţia. Odată ce am avansat la greutăți mai mari, am sfârşit prin a-mi ține respirația pe porțiunea de ridicare, expirând apoi uşor la coborâre. Aceasta este Tehnica Valsalva şi, deşi poate fi valoroasă pentru ridicările maximale, înseamnă trişat în L&R. Fă tot posibilul să respiri după cum urmează şi să-ți păstrezi o figură relaxată:

a. Inhalează o cantitate mare de aer la începutul mişcării şi măreşte presiunea în abdomen prin încordarea tuturor muşchilor din şolduri şi trunchi. Rigidizează-ți şi sprijină-ți corpul, dar stai cât mai sus posibil.

b. Începe porțiunea de tragere a oricărei mişcări şi împinge aerul afară printre dinții încleştați ca să produci un sâsâit. Continuă acest sâsâit, lent, în timp ce treci la împingere şi ajungi la extensia completă. La extensia completă, ar trebui să ai mai mult de 50% din aer în plămâni. Continuă sâsâitul şi la întoarcere, folosind aerul rămas, până când grămada de greutăți ajunge să fie sprijinită.

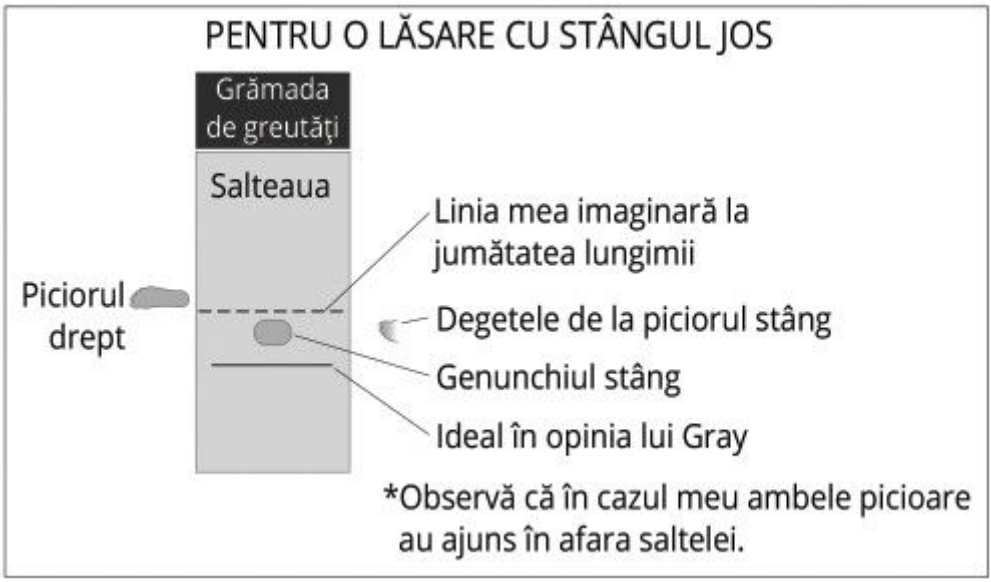
c. Respiră normal de două ori, cu grămada de greutăți sprijinită, şi începe următoarea repetare.

4. Fă-ţi poziţionarea 100% constantă de la antrenament la antrenament.

Amplasarea piciorului: pentru a standardiza poziția de la un antrenament la altul, Gray sugerează să foloseşti o saltea de fitness sau de yoga, cu capătul îngust în dreptul aparatului, şi apoi să-ți aşezi genunchiul jos, la aproximativ o treime din lungimea saltelei.

Dacă ai o saltea (saltelele de yoga pot fi rulate şi sunt o investiție înțeleaptă), foloseşte un marker permanent pentru a marca amplasarea genunchilor pentru ambele mişcări. Dacă nu ai salteaua ta, foloseşte bandă adezivă.

Iată o diagramă care prezintă amplasarea ideală a lui Gray şi ce am făcut eu în final:


PENTRU O LĂSARE CU STÂNGUL JOS
Grămada de greutăți
Salteaua
Linia mea imaginară la jumătatea lungimii
Piciorul drept
Degetele de la piciorul stâng
Genunchiul stâng
Ideal în opinia lui Gray
*Observă că în cazul meu ambele picioare au ajuns în afara saltelei.

Am început să folosesc o saltea de fitness standard pentru a preveni iritațiile de la saltea pe genunchi, nu pentru amplasare. Am realizat apoi, nu-i de mirare, că folosirea unei saltele făcea reproducerea exactă a pozițiilor mult mai uşoară. Am pus genunchiul jos la mijlocul distanței față de grămada de greutăți, fiindcă nu aveam bandă adezivă, iar jumătatea era mai uşor de determinat vizual. M-am asigurat apoi că şoldurile erau aproximativ în fața centrului grămezii de greutăți. Deşi nu este precis ce a recomandat Gray, a făcut poziționarea pentru ambele părți şi mişcările uşor de reținut.

Pentru alinierea piciorului şi genunchiului de jos, aşa cum se vede în diagramă, mi-am pus genunchiul jos, de o parte a liniei imaginare de la jumătatea distanței, şi piciorul de cealaltă.

Nu e nevoie ca şoldurile să stea la un unghi de fix 90 de grade faţă de grămada de greutăţi, dar am constatat că e cel mai uşor de ţinut minte şi de reprodus.

Poziţionarea mâinilor: Pentru poziţionarea mâinilor atât în lăsare, cât şi în ridicare, mi-am pus mâna cea mai îndepărtată de aparat la exact trei palme deasupra capătului care atârna al „barei" din frânghie. Mâna cea mai apropiată de maşină a prins frânghia cât mai aproape de cablu.

Rotirea capului şi a umerilor: Capul nu ar trebui să se rotească independent de umeri. Dacă ne imaginăm şoldurile şi umerii paraleli în poziţia de început, nu ar trebui să îţi roteşti umerii mai mult de 15-20 de grade faţă de şolduri. O rotaţie mai mare nu va duce la mai multă activare a abdomenului şi te-ar putea forţa să pierzi poziţia corectă a părţii inferioare a spatelui şi chiar pe aceea de biped.

Să înceapă testarea

Găsirea dezechilibrelor în L&R se face prin testarea celor patru cadrane: stânga jos, dreapta jos, apoi stânga sus, dreapta sus. Scopul este să îţi identifici cel mai slab cadran. Lăsarea se face întotdeauna înainte de ridicare, căci vei folosi greutăţi mai mari pentru prima.

TESTAREA

Lăsare în jos către genunchiul stâng x 6-12 rep

Lăsare în jos către genunchiul drept x 6-12 rep

Ridicare către genunchiul stâng x 6-12 rep (asigură-te că te mişti încet pentru porţiunea de coborâre a ridicării, altfel greutatea te va trage după ea)

Ridicare către genunchiul drept x 6-12 rep

Testarea se face cel mai bine la începutul unui antrenament. Pentru porţiunile de ridicare, scade jumătate sau chiar două treimi din greutatea folosită pentru lăsare. Alege o greutate pentru ambele mişcări cu care crezi că nu poţi executa mai mult de 6-12 repetări, iar apoi caută discrepanţe în calitatea şi abilitatea ta de a atinge repetările maxime pentru fiecare parte.

Ar trebui să fie un chin moderat. Vrei să faci o „repetare până la epuizare" completă în decurs de 6-12 repetări, aşa că

testează până în punctul în care pierzi postura potrivită şi/sau mişcarea lină sau până în punctul în care se dovedeşte a fi un chin care compromite tehnica.

Astfel, ridici până la „epuizarea” posturii sau tehnicii, nu a epuizării musculare.

Ține-ți spatele drept, şoldurile relaxate şi capul cât mai ridicat posibil. „Pierderea posturii” are loc când nu poți menține această poziție înaltă şi capul ți se lasă în jos sau se mişcă într-o parte. Opreşte număratul repetărilor când nu mai poți corecta acest lucru. Deşi nu e necesar, e folositor să te supravegheze cineva sau să filmezi testul[266]. Pentru ambele părți, vezi care este numărul maximum de repetări până când mişcarea nu mai este lină şi fluidă.

Dacă se întâmplă să calculezi greşit greutatea şi să depăşeşti 12 repetări, continuă şi înregistrează repetarea la care nu mai ai postura corectă. Foloseşte aceeaşi greutate în ambele părți.

Odată testul complet, ar trebui să ai o evaluare a patru cadrane – lăsarea dreaptă şi stângă şi ridicarea dreaptă şi stângă. Dezechilibrele sunt definite ca o diferență mai mare de 10% în greutate (dacă numărul de repetări este acelaşi) sau ca număr de repetări (dacă greutatea este aceeaşi) între părțile stângă şi dreaptă.

Găseşte cel mai slab cadran şi lucrează-l până când restabileşti simetria.

Iată rezultatele primei mele zile de testare:

Lăsare în jos către genunchiul stâng: 10 kg x 7,5 rep

Lăsare în jos către genunchiul drept: 10 kg x 15 rep (!) şi aş fi putut face încă 3-4

Ridicare către genunchiul stâng: 5 kg x 13 rep

---

[266] Am folosit un aparat de filmat Flip pus pe un aparat din apropiere, cu un trepied pliabil Joby Gorillapod. (n.aut.)

Ridicare către genunchiul drept: 5 kg x 14 rep

Am testat din nou două zile mai târziu, deoarece voiam să confirm dezechilibrul înainte să planific un întreg program. L-am confirmat, dar se poate vedea deja o îmbunătățire incredibilă în controlul motoriu, care se reflectă în câştigurile legate de putere:

Lăsare în jos către genunchiul stâng: 10 kg x 16 rep

Lăsare în jos către genunchiul drept: 10 kg x 20 de rep şi aş fi putut face încă 7-8 (m-am oprit, din moment ce primul test fusese confirmat)

Ridicare către genunchiul stâng: 7 kg x 6-7 rep (greutatea mai mare a făcut slăbiciunea din această parte mai clară decât în primul test)

Ridicare către genunchiul drept: 7 kg x 11 rep

Două antrenamente mai târziu, foloseam 20 de kilograme pentru ambele părți la lăsare. Dezechilibrul cel mai rău a fost corectat şi durerea de spate pe care o resimțisem din cauza scrisului în exces aproape că dispăruse odată cu asta.

Vei fi uimit de cât de multe probleme esențiale se şterg prin simpla găsire a cadranului cel mai slab şi prin exersarea lui.

EXERCIȚIUL NR. 2 – RIDICAREA TURCEASCĂ (RT)

Dacă Gray ar putea alege doar o mişcare dintre Cele Patru Cruciale, ar alege ridicarea turcească.

RT poate fi o mişcare complexă şi ar trebui să fie văzută ca o investiție pe termen lung. Dacă devine frustrantă, priveşte-o ca pe o încălzire cu puține greutăți pe care o exersezi timp de câteva minute înainte de fiecare antrenament şi concentrează-te pur şi simplu pe sporirea rezistenței cu alte mişcări, până când te simți 100% confortabil.

Aceasta este mişcarea pe care a folosit-o Gray cel mai mult cu Michelle Wie, împreună cu balansarea de bază[267]. RT este o soluție elegantă ce include nouă mişcări discrete care, în combinație, se adresează tuturor grupelor musculare principale şi câmpurilor de mişcare. Gray subliniază de ce majoritatea nu o văd aşa de obicei:

„Ridicarea turcească şi balansarea pur şi simplu nu sunt suficient de sexy pentru revistele glossy. Chiar afirm că poți fi un atlet de talie mondială şi să faci doar RT şi balansări pentru prevenirea leziunilor? Da, în mare măsură"[268].

Odată ce Michelle a putut face o RT completă cu un kettlebell de 16 kilograme, supravegheată de fenomenul ridicării turceşti, dr. Mark Cheng, câştigurile pe care le-a avut cu reabilitatea, lăsarea şi ridicarea şi deadlifturile pe un singur picior au fost integrate şi fixate. RT poate fi privită ca funcția ta de „salvare a documentului". Cu alte cuvinte, L&R mişcă partea superioară a corpului în timp ce o blochează pe cea inferioară; SDL (în cele ce urmează) mişcă partea inferioară a corpului în timp ce blochează partea lui superioară; odată întărite ambele jumătăți, RT este cea care le pune cap la cap. Dacă nu „salvezi documentul" la sfârşitul unui antrenament cu RT, câştigurile din partea inferioară a corpului şi cele din partea superioară a corpului nu sunt incorporate în mişcarea întregului corp.

RT este şi uimitor de eficientă ca exercițiu de sine stătător.

Jon Torine, antrenorul principal de rezistență al echipei Indianapolis Colts, afirmă în termeni clari: „Slujba mea este sportul, prevenirea leziunilor şi îmbunătățirea performanței. Încep cu RT. Închei cu RT. Verific progresul cu RT".

---

[267] Balansarea nu este una dintre Cele Patru Elemente Cruciale, ci preferata mea. Este descrisă în întregime la „Cum să obții posteriorul perfect". (n.aut.)

[268] Ai nevoie de antrenament pentru abilitățile specifice sportului? Bineînțeles. Dar dacă nu stăpâneşti aceste tipare motorii de bază, nu ar trebui să faci alte exerciții până nu ți le fixezi. Ele sunt baza. (n.aut.)

Cantitatea de greutăți pe care ar trebui să o folosești depinde de experiența ta legată de RT, nu de puterea pe care o ai la alte exerciții. Pentru gantere sau kettlebelluri:

FEMEI

Începător: 4-6 kg

Intermediar: 6-8 kg

Avansat: 8-12 kg sau mai mult

BĂRBAȚI

Începător: 8-12 kg

Intermediar: 12-16 kg

Avansat: 16-24 kg sau mai mult

Deşi există multe versiuni ale RT, la această pagină este unul conceput ca exercițiu corectiv sistemic. Oferă răspunsul cel mai detaliat. Alte forme – cele care omit anumite pauze, de exemplu – permit o compensare mai mare şi fac ratarea verigilor slabe mai uşoară.

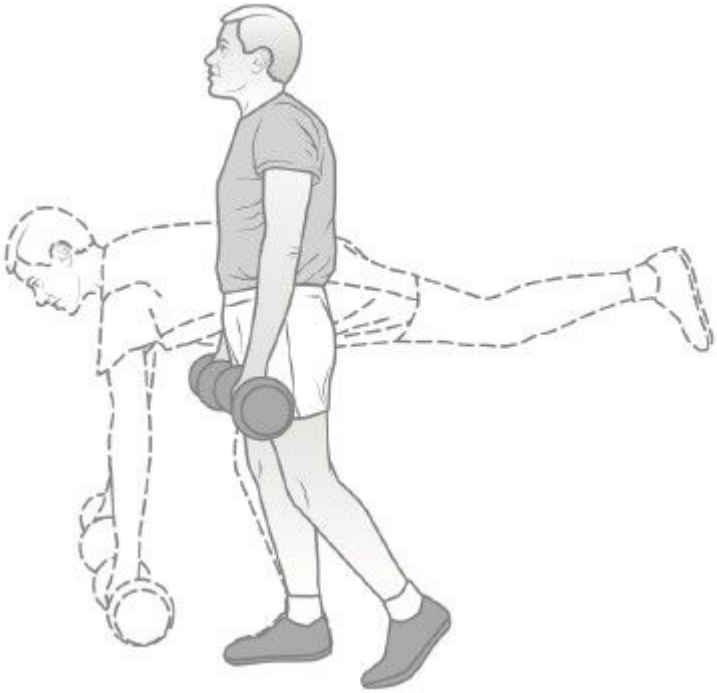
Paşii 1-9, demonstrați de Brett Jones pe pagina următoare, sunt ilustrați într-o secvență fotografică, ce va fi apoi inversată în ordine exactă, pentru a aduce kettlebellul înapoi pe podea.

Fotografiile pot fi folosite ca referință şi pentru verificarea locului, dar te rog să te uiți la un videoclip cu execuția corectă înainte să încerci (www.fourhourbody.com/tgu).

Dacă RT completă este prea dificilă, poți să te opreşti la postura brațului (pasul 5) şi să identifici discrepanțele dintre stânga şi dreapta până în acest punct. Această „jumătate de RT" este extraordinară pentru reabilitarea umerilor şi este prescrisă acum în unele clinici scumpe de terapie fizică, special în acest scop.

EXERCI**Ţ**IILE NR. 3 **Ş**I NR. 4 – DEADLIFT ÎN DIAGONAL**Ă**, CU O MÂN**Ă Ş**I PE UN SINGUR PICIOR (1SDL)

Deadliftul standard este simplu: ridică o halteră până în dreptul genunchilor cu ambele mâini şi stai într-o poziție complet dreaptă.



Început şi final de 2SDL. Se observă că degetele piciorului din spate sunt îndreptate spre sol, nu în afară.

Deadliftul pe un singur picior, după cum sugerează şi numele, este aceeaşi mişcare executată pe un singur picior.

Muşchii profunzi ai şoldurilor sunt concepuți să stabilizeze, dar şi să permită mişcarea, iar deadliftul pe un singur picior le permite să funcționeze în acest rol, făcând dezechilibrele dintre stânga şi dreapta evidente în acelaşi timp. Variația asupra căreia ne vom concentra – deadlift în diagonal**ă**, cu o mân**ă şi** pe un singur picior (1SDL) – implică o singură ganteră sau un kettlebell în loc de halteră.

Însă înainte să foloseşti doar o mână, trebuie să poți sta confortabil pe un singur picior.

Înv**ăţ**area mi**şcă**rii deadlift cu dou**ă** mâini, pe un singur picior (2SDL)

Deşi vom folosi 1SDL la antrenament, este o idee bună să te acomodezi mai întâi cu deadliftul pe un singur picior folosind două mâini. Două mâini încărcate creează echilibru, ceea ce îți permite să te concentrezi pe cel mai important element al deadliftului: şoldul.

Învățarea mişcării cu două mâini durează mai puțin de 15 minute. Iată cum:

Folosind un set de gantere (5-15 kilograme fiecare), fă 3-5 seturi a câte 3-5 repetări de 2SDL pentru a te acomoda cu stabilizarea trunchiului şi echilibrul pe un picior. Regulile sunt identice cu cele pentru 1DSL de mai jos, dar implică două mâini şi două gantere.

Te vei simți ciudat. Pregăteşte-te să ai dureri în bolta piciorului după aceea. Acest timp scurt de exersare a 2SDL va ajuta la prevenirea frustrării inutile când vei trece la 1SDL, care implică mult mai multe forțe, precum rotația inversă şi îndoirea inversă în lateral.

Foloseşte regulile de mai jos pentru executarea 2SDL mai întâi, cu două mâini şi două greutăți.

Executarea deadliftului cu o mân**ă**, pe un singur picior

- • Stai într-un picior, cu o îndoire de circa 20 de grade a genunchiului şi cu gantera sau kettlebellul plasat în partea din interior a piciorului de sprijin

(ridicat dacă e necesar, pentru permite flexibilitatea). Celălalt picior este întins complet în spatele corpului şi nu e permis să fie rotit în interior sau în exterior. Cu alte cuvinte, degetele piciorului din spate ar trebui să fie tot timpul îndreptate spre podea. Rotirea externă a piciorului va permite şoldului să se deschidă şi să lase liberă partea mecanică.

- • Înclinându-te la nivelul şoldului, imită o mişcare de aşezare şi împinge-ți fesele în spate. Apleacă-te şi ia greutatea cu mâna opusă piciorului de sprijin. Foloseşte mâna liberă pentru a te echilibra. Imaginează-ți ridicarea greutății ca pe o mişcare de balansoar[269]. O cantitate semnificativă de forță de rotație este generată când stai pe un picior şi ridici o greutate cu mâna opusă. Prevenirea acestei rotații necesită stabilitatea trunchiului, exact ceea ce încercăm să dezvoltăm.
- • Pune greutatea jos după fiecare repetare. Gray lucrează cu atleți renumiți, iar rata de leziuni în timpul executării deadlifturilor este zero. Această regulă (seturi de una) este motivul.

Dacă ținteşti la un set de cinci repetări, de exemplu, ce execuți de fapt sunt nouă repetări, cinci încărcate şi patru descărcate între ele. Iată cum arată: apleacă-te, ridică greutatea până ajungi în poziție dreaptă, pune-o înapoi jos sub control, ridică-te fără greutate, recâştigă-ți calmul şi postura, respiră, apoi apleacă-te iar şi repetă. Învață să îți înclini şoldurile şi să împingi în podea cu piciorul înainte să reapuci – pregătirea repetării este la fel de importantă ca repetarea în sine. Exact ca la lăsare şi ridicare, trecerea de la descărcat la încărcat este întregul scop.

Instrucțiunile lui Gray pentru executarea deadliftului

---

[269] Ca o pasăre în mişcare perpetuă. Dacă nu ai văzut una, uită-te pe www.fourhourbody.com/bird. (n.aut.)

1. Deadliftul este o mişcare de aplecare în faţă doar în aparenţă. Este de fapt o mişcare de aşezare în spate care poziţionează posteriorul cu mult în spatele călcâielor. Dacă faci deadlift pe unul sau pe două picioare, tibia (osul fluierului piciorului) ar trebui să rămână cât mai aproape de poziția verticală.

2. Menţine o strânsoare puternică, întrucât îţi va ţine umerii în siguranţă. Retractarea (tragerea în spate) a umerilor nu este necesară. Folosirea unei greutăți mai mari, şi deci a unei strânsori ferme, va permite un reflex corect de contracție a musculaturii rotatoare.

3. Întinde-ţi şi îndreaptă-ţi complet piciorul din spate. Ar trebui să arate ca o extensie a coloanei vertebrale. Dacă pieptul coboară cu cinci centimetri, îți ridici călcâiul din spate cinci centimetri. Dacă pieptul se ridică cu cinci centimetri, îți cobori călcâiul din spate cinci centimetri. Ar trebui să fie conectate perfect.

4. Ridică o cantitate respectabilă, chiar dacă trebuie să reduci câmpul de mişcare pentru a o face.

Gray este mereu uimit de faptul că unii antrenori personali folosesc gantere de crom de 2 kilograme pentru indivizi care cară în mod obişnuit copii sau geamantane ce cântăresc 16-20 de kilograme. În mişcările de îndoire şi de ridicare precum deadliftul, o greutate uşoară va încuraja flexarea (îndoirea) cotului şi ridicarea umerilor, ceea ce nu este bine.

Scopul deadliftului este să menții un număr mic de repetări, să provoci reacții neuromusculare şi să creezi stabilitatea trunchiului prin mişcările determinate de şolduri. Repetările ar trebui să fie menținute între una şi cinci, stârnind puterea. Ele nu sunt realizate pentru hipertrofie (creştere musculară); sunt făcute pentru a crea o bază stabilă din care să tragi.

Este posibil să restricționezi câmpul de mişcare al deadliftului când lucrezi în vederea unui câmp complet de mişcare. Poți, de exemplu, să faci deadlift cu un kettlebell de pe o ladă sau să ridici o ganteră de pe o treaptă sau o platformă. Dacă este o greutate semnificativă şi demonstrezi o înclinare corectă a şoldului, vei avea beneficii, chiar dacă greutatea parcurge o distanță scurtă. Decât să sari peste

exercițiu, mai bine ridică greutatea până deții controlul. Pe măsură ce progresezi, coboar-o treptat şi ridic-o în final de pe podea.

Cum să le îmbini pe toate? Reciteşte rezumatul de la pagina 349.

Instrumente şi trucuri

Găseşte un expert în Evaluarea mişcării funcţionale (EMF) (www.fourhourbody.com/fms) EMF este instrumentul principal al lui Gray Cook pentru identificarea dezechilibrelor. Foloseşte acest site pentru a găsi experți în EMF din zonă care îți pot face o evaluare completă. Scorurile totale de 14 puncte sau mai puțin – „zona periculoasă" – corespund unor rate de leziune mai mari cu 3%. Primul meu scor a fost de 17 şi mi-a fost calculat de Eric D'Agati de la centrul de performanță One Human din New Jersey, care este casa EMF a echipei din NFL Giants.

Autoevaluare EMF (www.fourhourbody.com/fms-self) Eşti nerăbdător să te testezi fără niciun profesionist? Foloseşte această versiune simplificată ca punct de plecare.

Videoclip cu lăsari şi ridicări (www.fourhourbody.com/cl)

Ridicarea turcească (www.fourhourbody.com/tgu) Zach Even-Esh demonstrează ridicarea turcească. Observă-i ritmul în această secvență. Nu este o mişcare continuă, ci mai degrabă un set specific de mişcări cu pauze scurte. Cu cât le poți face mai încet, cu atât tehnica ta e mai bună. Nu te grăbi.

Deadlift în diagonală, cu o mână şi pe un singur picior (www.fourhourbody.com/1SDL) Acest videoclip demonstrează execuția corectă a 1SDL.

Genuflexiune (www.fourhourbody.com/squat) Este o demonstrație extraordinară referitoare la modul în care să îți corectezi încovoierea părții inferioare a spatelui, care se produce des în partea de jos a genuflexiunii.

Pungi uscate pentru caiac (www.fourhourbody.com/kayak) O pungă uscată pentru caiac este concepută astfel încât să nu permită pătrunderea

apei. Poate fi folosită şi pentru a ține apă în ea, astfel că poți să călătoreşti şi să îți faci în acelaşi timp şi exercițiile de RT. Eu folosesc pungile SealLine Baja 30, care pot ține până la 30 de litri. Un litru = 1 kilogram. Treizeci de litri îți dau 30 de kilograme.

Benzi pentru L&R mobil: Benzi Gray Cook (www.fourhourbody.com/cl-band) Pentru aceia dintre voi care vor să facă L&R în drum sau acasă, aceste tuburi de rezistență sunt un înlocuitor eficient şi accesibil pentru aparatele de exerciții.

Daisy Chain de nailon Metolius pentru L&R (www.fourhourbody.com/chain)

Carabină Black Diamond HotWire pentru L&R (www.fourhourbody.com/carabiner) Este o carabină extrem de uşoară, inclusă de revista *Rock and Ice* în categoria „cele mai bune echipamente".

CUM SĂ ALERGI MAI RAPID ŞI MAI MULT

Cu cât ai o tehnică mai bună, cu atât trebuie să-ți faci mai puține griji în privința ei.

– Pablo Picasso

DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE I Preliminarii – Cum să sari mai sus

PARCUL INDUSTRIAL GARDEN STATE, WYCKOFF, NEW JERSEY

„Ce-i asta?", am întrebat.

Tom, ale cărui brațe erau mai mari decât picioarele mele, îşi ungea cu ceva coatele între seturile de pulldown.

„E alifie pentru cai.”

Ha-ha. Sigur.

Vaporii erau atât de puternici încât mi-au curățat sinusurile de la 3 metri. Am făcut slalom printre cei care se antrenau ca să ajung la raftul pe al cărui capăt stătea sticla.

„Loțiune albastră absorbantă McTarnahan”

Salicilat de metil 3%

Mentol 1,7%

Camfor 1,7%

Pe etichetă era un cap uriaş de cal, cu coama fluturând în vânt. Era, la urma urmelor, alifie pentru caii de curse.

În sala lui Joe DeFranco, ascunsă în spatele parcului industrial lângă o reprezentanță Chevrolet, uneltele sunt alese fără a se ține cont de popularitate. Dacă funcționează şi sunt legale, atunci sunt permise.

Ştiința şi afacerea alergatului mai rapid

NFL Scouting Combine este cel mai important interviu pentru obținerea unui loc de muncă.

O dată pe an, în februarie, cei mai buni 330 de jucători de fotbal universitar sunt invitați pe stadionul Lucas Oil din Indiana, iar cei mai buni antrenori şi căutători de talente din NFL petrec o săptămână stabilindu-le valoarea. Pe primul loc al listei ca importanță sunt „măsurătorile” – testele fizice care permit fiecăruia dintre cei 330 de jucători să fie comparat cu ceilalți. Aceste teste includ o săritură pe verticală, alergare de viteză de 36 de metri, o probă de agilitate cu trei conuri şi banca de forță pentru repetări cu 100 de kilograme.

Selectarea jucătorilor în NFL, organizată mai târziu la Radio City Music Hall, este prima ocazie a echipelor de a face oferte şi de a negocia contractele cu potențialii jucători. Jucătorii sunt aleşi în decurs de şapte runde şi, cu rare excepții, cu cât eşti ales mai devreme, cu atât eşti mai bine plătit.

Cât de mult pot afecta rezultatele obținute la probe plata finală? Mult. Doi centimetri şi jumătate sau o cincime de

secundă pot face diferența între câteva milioane de dolari şi absolut nimic.

Aproape toți jucătorii care se prezintă la selecția NFL Combine au semnat contracte cu agenți sportivi, al căror rol este să se asigure că propriii clienți valorează cât mai mult posibil. Prezentările comerciale ale multor agenți de primă mână, menite să îi atragă pe cei mai buni dintre cei mai buni, includ un nume: „Dacă semnezi cu mine, aranjez să te antreneze DeFranco".

Joe DeFranco, un fel de Yoda al NFL Combine, este cel mai bine cunoscut pentru crearea unor giganți care sar mai sus şi aleargă mai repede decât ar trebui. NFL a fost nevoită să schimbe regulile pentru a putea ține pasul cu el. Adică: proba cu trei conuri.

Regulile probei cu trei conuri sunt simple. În primul rând, atletul trebuie să se aşeze în poziția cu trei puncte de contact (genunchii şi o mână sprijinite de pământ) în spatele liniei, exact ca la începutul alergării de viteză de 36 de metri. În al doilea rând, atletul trebuie să alerge 4,5 metri, să atingă linia îndepărtată cu mâna dreaptă (*nu* stângă), apoi să alerge înapoi şi să atingă linia de start cu mâna dreaptă, după care sprintează spre linia opusă.

Unul dintre atleții lui Joe, Mike Richardson de la Notre Dame, a avut cel mai bun rezultat înregistrat vreodată la proba cu trei conuri în cadrul unei întruniri oficiale NFL Combine sau Pro Day[270]: 6,2 secunde. Joe a explicat cum a reuşit:

Din moment ce regulile testului dictează că trebuie să atingi ambele linii cu mâna DREAPTĂ, am descoperit că ar fi mult mai eficient să te aşezi în poziția mai puțin comună, cu „mâna stângă", atunci când dai acest test... Mai simplu spus, poziția cu mâna stângă îi permite atletului să acopere primii

---

[270] Zilele Pro, organizate de universitățile de top în fotbal, le permit căutătorilor de talente de la NFL să urmărească jucătorii cum participă la diversele teste Combine pe terenurile universității, înainte de a participa la testele organizate de NFL. Antrenorii presupun corect că jucătorii vor avea adesea performanțe mai bune pe terenul de acasă. (n.aut.)

9 metri făcând cu doi paşi mai puțin; când vorbeşti despre ZECIMI de secundă, doi paşi înseamnă o diferență uriaşă! Doi paşi în minus pot scădea 4 zecimi de secundă dintr-un astfel de test. Iar când vorbim despre testele NFL Combine, 4 zecimi de secundă sunt o eternitate care poate însemna milioane de dolari pentru un atlet.

Unii dintre căutătorii de talente ai NFL interzic acum să se înceapă cu mâna stângă la Combine, ceea ce este amuzant, din moment ce unii atleți sunt, ei bine, stângaci. Nestingherit, DeFranco continuă să producă atleți care bat recorduri, fiind întotdeauna cu un pas înainte. Profesionişti din toate cele 32 de echipe au trecut prin această maşină a sa.

Dar era DeFranco chiar atât de bun? Sau se folosea de trucul preferat de antrenorii pricepuți la PR: dădăcirea ciudățeniilor genetice timp de un an şi apoi profitarea de performanțele lor?

Printre cauciucuri şi lanțuri de 272 de kilograme, venisem în hangarul său ca să aflu.

După patruzeci şi opt de ore îmi:

- • îmbunătățisem săritura pe verticală cu 8 centimetri (egalând recordul sălii pentru îmbunătățire într-o singură şedință);
- • îmbunătățisem alergarea de viteză de 36 de metri cu 0,33 secunde (bătând recordul anterior dintr-o singură şedință cu două zecimi de secundă).

Acest capitol şi următorul îți vor explica cum să reproduci ce am făcut eu, începând cu inamicul meu personal (există un motiv pentru care am ales wrestlingul în locul baschetului): săritura pe verticală.

Săritura pe verticală

DeFranco a început cu o încălzire scurtată, care poate fi văzută în videoclipurile de pe www.fourhourbody.com/defranco:

Sărituri normale x 10

Sărituri cu depărtarea braţelor şi picioarelor x 10 (desparte şi apropie braţele în faţa pieptului)

Fandări inversate x 5 (pe fiecare parte)

Fandări laterale x 5 (pe fiecare parte)

Legănări de picior în faţă şi în spate x 10 (pe fiecare parte)

Sărituri pogo x 20 de sec. (sari pe vârful picioarelor cu picioarele drepte cât de repede posibil)

Apoi ne-am apropiat de altarul aerului: Vertec.

Este, să mă ierte departamentul de marketing al Vertec, un stâlp cu bețe care se rotesc când sunt lovite. Cel mai înalt băţ pe care îl loveşti îți determină săritura în înălțime[271].

„Arată-mi tot ce poți."

Aşa că m-am conformat. 54 de centimetri. A doua şi a treia mea încercare au produs un la fel de neimpresionant 56 de centimetri.

PUNCTUL DE PLECARE: 56 DE CENTIMETRI

Când mă pregăteam să primesc primul set de instrucțiuni, a intrat nemernicul. Corecție: Nemernicul.

„Bună, Nemernicule!", a strigat DeFranco peste umăr.

„Ce mai e nou?", a răspuns Nemernicul.

DeFranco s-a uitat la mine şi mi-a explicat: „Nu e deloc peiorativ. Exact asta este. E numele lui". În afara sălii, Nemernicul este cunoscut drept Mike Guadango. Povestea lui este tipică pentru acoliții lui DeFranco. A fost eliminat din echipa de baseball a Universității din Delaware în primul său an. Răspunsul său a fost transferul la Universitatea William Paterson şi faptul că şi-a lăsat trupul pe mâna lui DeFranco. Douăsprezece luni mai târziu, era unul dintre cei mai buni jucători. Nemernicul putea face acum 50 de tracțiuni consecutive la bară fixă şi, la 1,75 m, devenise vedetă pe

---

[271] Înălțimea de început – 0 centimetri – este înălțimea la care ajung vârfurile degetelor întinse deasupra capului când tălpile se află lipite de podea. Ea le permite căutătorilor de talente să compare un jucător de 1,78 m cu un jucător de 1,93 m. (n.aut.)

YouTube pentru o săritură de pe loc pe o cutie până la înălțimea feței de 1,40 m[272]. Nu-i rău pentru cineva cunoscut în clanul lui DeFranco pentru lipsa lui de înzestrări de la natură.

Nemernicul s-a aşezat confortabil pentru a se bucura de spectacol.

Prima rundă de antrenament a lui DeFranco a început cu corectările.

Defectul nr. 1: prea puţin impuls în umeri

„Umerii sunt elemente de mişcare principale în săritură şi contribuie cu până la 20% din înălțimea ta. Încearcă să faci alergarea de viteză de 36 de metri cu brațele în lateral şi vei prinde ideea. Pentru săritura pe verticală, viteza coborârii tale într-o jumătate de genuflexiune va avea legătură cu înălțimea maximă. Foloseşte-ți realmente puterea părții superioare a corpului şi lasă-ți brațele în jos cât de repede poți, întinzându-te cu aceeaşi viteză."

DeFranco m-a încurajat să încep cu mâinile deasupra capului ca un înotător olimpic, folosind distanța în plus pentru viteză îmbunătățită în jos. Aceasta va maximiza întinderea elastică. Brațul meu drept dominant va fi atunci singurul braț extins deasupra capului, pentru a lovi bețele.

Defectul nr. 2: tragerea braţului extins înapoi în partea de sus a săriturii

Brațul meu era retras în cel mai înalt punct, ca şi când aş fi lovit o minge de volei, iar eu loveam bețele în cădere. Trebuia să fie retras în săritură.

Defectul nr. 3: o poziţie de genuflexiune prea largă

Poziția mea de genuflexiune, doar puțin în afara lățimii şoldurilor, era prea largă şi îmi scădea înălțimea cu 2-5 centimetri. Trebuia să îmi plasez picioarele puțin în interiorul liniei şoldurilor şi să îmi țin spatele drept când mă lăsam pe vine.

A trebuit să țin ochii pe bețe tot timpul, exceptând în partea cea mai de jos a genuflexiunii.

---

[272] www.fourhourbody.com/asshole. (n.aut.)

Scuturându-mi braţele şi picioarele, am revizuit lista şi am respirat adânc de câteva ori.

Apoi am sărit din nou.

A 3-A ÎNCERCARE: 61 DE CENTIMETRI

Tocmai câştigasem 5 centimetri pe verticală.

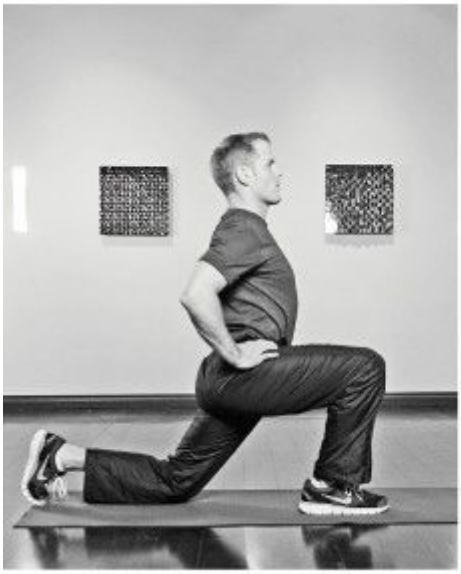
„Cine te-a învățat să sari cu picioarele lipite”, a strigat Nemernicul din spatele meu.

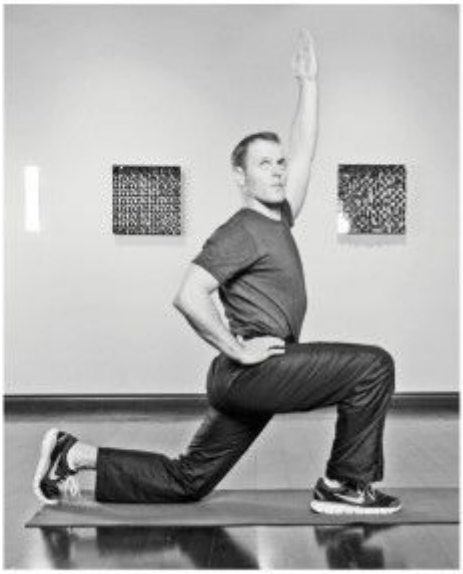
Se pare că, în efortul de a începe cu mâinile deasupra ca un înotător olimpic, stătusem şi ca un înotător olimpic cu picioarele ferm lipite. Nici măcar nu observasem. Cum reuşisem să mă las pe vine aşa?

Patru sau cinci lucruri ar putea să nu pară mult, dar sunt al naibii de multe de reținut pentru o mişcare de viteză maximă.

DeFranco a scos o saltea de fitness. Era timpul pentru mai multe corecții.

Defectul nr. 4: flexorii încordaţi ai şoldurilor





Menține această poziție.

„În mod normal, nu folosim întinderea statică. Flexorii şoldurilor sunt singura excepție. Obiectivul este să îi

adormim, căci pot restricționa extinderea maximă a piciorului.”

Întinderea statică este ceea ce cred majoritatea oamenilor că este întinderea – întinde-te şi menține poziția timp de 10 secunde sau mai mult. Se pare că această abordare de facto poate scădea temporar puterea muşchilor şi a țesutului conjunctiv care sunt întinse, sporind probabilitatea unei leziuni. Prin această excepție neobişnuită, am vrut să lungim şi să slăbim temporar o singură zonă: flexorii şoldurilor.

Întinderile flexorilor şoldurile sunt executate cu 30 de secunde până la două minute înainte de o săritură, iar partea non-dominantă este întinsă prima. În cazul meu, partea stângă. Fiecare parte este menținută timp de 30 de secunde.

A 4-A ÎNCERCARE: 63,5 DE CENTIMETRI

Eram mulțumit de progresul nostru, aşa cum era şi DeFranco: „Asta ar însemna un milion de dolari dacă ai putea juca fotbal şi am fi în NFL.

51-63,5 de centimetri este media pentru jucătorii de liceu din această sală. Dacă ajungi de la 74 la 76 de centimetri la Combine, intri în cu totul altă clasă. O nouă clasă de impozite, totodată.”

Unul dintre protejații săi, Miles Austin, avea o săritură pe verticală de 107 centimetri la 100 de kilograme. Brian Cushing, care conducea pe atunci AFC în placări, cântărea 113 kilograme şi avea o săritură pe verticală de 89 de centimetri. „Cush” începuse cu DeFranco la vârsta de 17 ani şi fusese ales din prima rundă de recrutare. Cush putea ridica acum 102 kilograme la banca de forță timp de 35 de repetări. Putea, de asemenea, să îşi pună o vestă cu greutăți de 9 kilograme, să se aşeze pe un scaun şi să sară direct din poziția aşezat pe o cutie de 127 de centimetri. Mda, o ciudățenie mutantă!

Performanța mea nu se compara cu a lui, dar câştigasem 8 centimetri la săritura pe verticală în 20 de minute şi egalasem recordul sălii la îmbunătățirea într-o singură şedință.

A doua dimineață, însă, mă aştepta o provocare mult mai mare: alergarea de viteză.

Instrumente şi trucuri

Saltea Probotics Just Jump (www.fourhourbody.com/jump-mat) Această saltea portabilă măsoară săritura pe verticală în baza timpului petrecut în aer. Este folosită de Rich Tuten, antrenorul de rezistență şi condiționare al echipei Denver Broncos, pentru că e bună în timpul preselecțiilor anuale şi începe sub pat.

Mastering the Combine Tests (Stăpânirea testelor Combine), DVD (www.fourhourbody.com/combine-dvd) În acest DVD, DeFranco disecă fiecare aspect al testelor NFL Combine, inclusiv testul de agilitate pe distanța de 18,288 m, proba cu trei conuri, testul la banca de forță şi săritura în lungime.

Loţiunea albastră absorbantă McTarnahan (http://store.allvet.org/abblloga.html) Calmant pentru dureri şi muşchi încordați pentru cai... şi atleți de elită. Pe lângă ea, Ben-Gay pare apă de ploaie.

Videoclipuri cu mutanți:

Adrian Wilson sărind 168 de centimetri (www.fourhourbody.com/wilson): urmăreşte săritura în înălțime a jucătorului echipei Arizona Cardinals, sărind peste reperul de 1,68 m.

Keith Eloi sare într-un vehicul cu platformă (www.fourhourbody.com/flatbed): fără să alerge, fără vreo expresie de efort şi mai ales încălțat în şlapi, fir-ar să fie!

Keith Eloi sare cu spatele dintr-o piscină (www.fourhourbody.com/pool-eloi)

În fiecare dimineață, în Africa, se trezeşte o gazelă. Ştie că trebuie să se mişte mai repede decât leul, altfel nu va supraviețui. În fiecare dimineață, un leu se trezeşte şi ştie că trebuie să se mişte mai repede decât

cea mai înceată gazelă, altfel va muri de foame. Nu contează dacă eşti leu sau gazelă. Când răsare soarele, trebuie să fii deja în mişcare.

– Maurice Greene, de cinci ori campion mondial la proba de 100 de metri

DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE II
Cum să alergi mai rapid

RESTAURANTUL KING GEORGE, 721 HAMBURG TURNPIKE

Era ora 8 EST[273] (5 PST[274] pe ceasul meu fizic), iar Joe şi cu mine ne trezeam pentru a lua un mic dejun clasic la un restaurant din New Jersey: omletă şi căni umplute până la refuz cu o cafea amară şi tare. Am scos un carnet şi am început cu întrebările.

„Care este cel mai bun antrenor de rezistență de care nu ştie nimeni?" am întrebat.

Răspuns: Buddy Morris de la Universitatea din Pittsburgh.

„Antrenorul preferat pentru rezistența funcțională?"

Răspuns: Louie Simmons de la Westside Barbell[275].

„Expertul preferat în întinderi?"

Răspuns: Anne Frederick, a cărei clinică, Stretch to Win (Întinde-te ca să câştigi), o vizitasem în Tempe, Arizona, cu doar şase luni înainte. Plecasem de la o şedință cu soțul ei având mai multă mobilitate la nivelul şoldurilor decât avusesem în ultimii zece ani.

„Antrenorul preferat pentru sprint sau viteză?"

Răspuns: Charlie Francis.

---

[273] Ora Coastei de Est. (n.tr.)

[274] Ora Pacificului. (n.tr.)

[275] Un răspuns des întâlnit la cei intervievați pentru această carte. (n.aut)

Ah, Charlie. Charlie Francis este şi antrenorul meu preferat pentru viteză. Din păcate, este cel mai renumit pentru antrenarea lui Ben Johnson, medaliat cu aur la proba de 100 de metri, care a fost depistat pozitiv cu steroizi (stanozolol) la Olimpiada din 1988. Puțini realizează cât de sofisticate sunt tehnicile de antrenament ale lui Charlie[276]. Era un adevărat geniu.

Francis era mai întâi de toate expert în biomecanică şi antrenament, nu chimist. Una dintre inovațiile sale a implicat folosirea distanțelor extrem de scurte şi antrenarea la 95% sau mai mult din efortul maxim – niciodată între 75% şi 95%. Mai puțin de 95% era prea încet pentru a fi un antrenament de viteză, şi era prea greu să îți revii în decurs de 24 de ore de pe urma unui volum mai mare de muncă ce însoțea vitezele mai mici.

Joe DeFranco a adoptat aceste concepte, printre altele, şi a prosperat. Un caz elocvent:

În loc să alerge 400 de metri sau mai mult pentru a construi o bază de sprint şi apoi să scazi, aşa cum se obişnuieşte, DeFranco l-a pus pe unul dintre jucătorii săi de fotbal din Divizia a III-a, Miles Austin, menționat mai sus, să petreacă mai bine de 80% din antrenamentul său pentru sprint în alergări de viteză de 9 metri. Miles s-a concentrat pe perfecționarea poziției de început, pe numărul exact de paşi

---

[276] Chiar şi mai puțini realizează că, atunci când medalia de aur a lui Ben a fost retrasă, a fost dată marelui nostru erou american, Carl Lewis, care fusese depistat pozitiv cu trei stimulente interzise (pseudoefedrină, efedrină şi fenilpropanolamină) la aceeaşi Olimpiadă. Lewis fusese inițial descalificat, dar această decizie a fost schimbată în urma apelului de „utilizare neglijentă". Cu alte cuvinte, consumase un supliment pe bază de plante, dar nu ştia că acesta conținea stimulentele. Nu vreau să sugerez că un atlet de talie mondială ştia ce ingera, dar efedrina plus testosteronul constituiau o combinație preferată a sprinterilor în anii 1980, un deceniu numit deseori „epoca de aur" a utilizării steroizilor în sport. De fapt, patru dintre primii cinci finalişti ai probei olimpice de 100 de metri în 1988 (împreună cu Ben Johnson) fuseseră depistați pozitiv cu diferite medicamente interzise la un moment dat în cariera lor. (n.aut.)

pentru o viteza optimă şi pe postura precisă pentru o accelerație susținută. În ciuda faptului că Miles a alergat în doar *trei* alergări de viteză de 36 de metri dintr-un total de mai bine de 100 de alergări de viteză de 9 metri, a făcut 4,67 de secunde în alergarea de viteză de 36 de metri la Combine şi mai târziu a fost cronometrat la un timp oficial de 4,47 de secunde.

Dacă Joe era un specialist în Combine, acum părea să fie un savant în alegarea de viteză de 36 de metri:

„Pentru îmbunătățire, săritura pe verticală este la 9 din 10 oameni. Alergarea de viteză de 36 de metri este la 1.000 din 1.000".

Astea sunt cuvinte mari.

Aveam fantezii că voi bate recordul lui Ben Johnson cu puțin mai mult de o omletă grecească şi câțiva litri de cafea proastă. Avea să fie o zi bună.

Încălzirea

Am început cu începutul: încălzirea. Am folosit ghete simple de fotbal, fără crampoane, iar Joe a subliniat importanța imitării obiceiurilor unui sprint bun chiar şi la încălziri[277]: folosirea acțiunii brațelor etc.

PREGĂTIREA PENTRU MIŞCAREA GENERALĂ

20 m de mers săltat x 2
Fandare inversă x 6 repetări pe o parte, apoi 6 repetări pe cealaltă parte
Ciclism invers[278] (pentru cvadricepşi şi flexorii şoldurilor) 20 m x 2
Alergare în lateral cu genunchii îndoiți[279] 20 m x 2

---

[277] Niciun fel de text nu poate descrie cum trebuie făcute mişcările, dar videoclipuri gratuite pentru fiecare dintre ele sunt disponibile pe www.fourhourbody.com/defranco. (n.aut.)

[278] Priveşte-o ca pe o încercare de a lovi cu călcâiele pe cineva care stă cu 90-120 de centimetri în spatele tău, țintind la înălțimea şoldurilor şi alternând picioarele. (n.aut.)

DEMONSTRAREA FANDĂRII INVERSE

Observă că mai întâi îndoi genunchiul de sprijin, aducând genunchiul în fața degetelor de la picioare, înainte să întind piciorul opus în spate.

ÎNTINDERE DINAMICĂ PE PODEA ŞI ACTIVARE MUSCULARĂ[280]

10 x rostogoliri cu revenire în poziția V
10 x exercițiul hidrantului (pe fiecare parte)
10 x exercițiul cățărătorului pe munte[281]

FRECVENȚA EXERCIȚIILOR PENTRU PREGĂTIREA SISTEMULUI NERVOS

Execută cât mai multe repetări posibile din fiecare exercițiu în timpul alocat:

---

[279] Pentru alergarea în lateral, îndoaie genunchii şi impinge cu degetul mare al piciorului tras. Nu îți lăsa capul să se mişte în sus şi în jos şi asigură-te că faci 20 de metri atât în partea stângă, cât şi în partea dreaptă. (n.aut.)

[280] Vezi aceste mişcări pe www.fourhourbody.com/mobility. (n.aut.)

[281] Pentru exercițiul alpinistului, nu îți pune călcâiul jos pe piciorul din față. Stai pe vârfuri şi menține-ți genunchii în fața tălpilor tot timpul. Atingerea podelei cu călcâiul încurajează un pas lung când alergi, care duce la lovirea călcâiului şi la ruperi de tendoane poplitee. (n.aut.)

Sărituri cu pogo x 20 sec.
Genuflexiune parțială cu deschidere largă x 2 seturi de câte 5 sec. (cu pauză de 10 sec. între ele)[282]

Joe m-a pus să fac o încălzire scurtă şi mi-a dat timp să îmi revin. Unul dintre cele mai vechi trucuri din lumea antrenamentului, mi-a explicat el, este să oboseşti un atlet înainte de testarea „de dinainte" printr-o încălzire extinsă, apoi să îl retestezi ulterior după o încălzire minimă. *Voilà*, îmbunătățire măsurabilă instantanee.

Antrenori vicleni.

Pregătirea

Timpii mei nu aveau să depindă de privirea sau judecata lui DeFranco. Aveam să folosim sistemul Brower, aceeaşi tehnologie folosită la „marele spectacol" NFL Combine.

Timpul meu final urma să fie cronometrat automat când treceam printre cei doi detectori cu laser aflați la linia de 36 de metri, ambii sincronizați cu cronometrul său portabil.

Ca punct de plecare, am făcut două alergări de viteză pe o distanță de 9 metri fără antrenament:

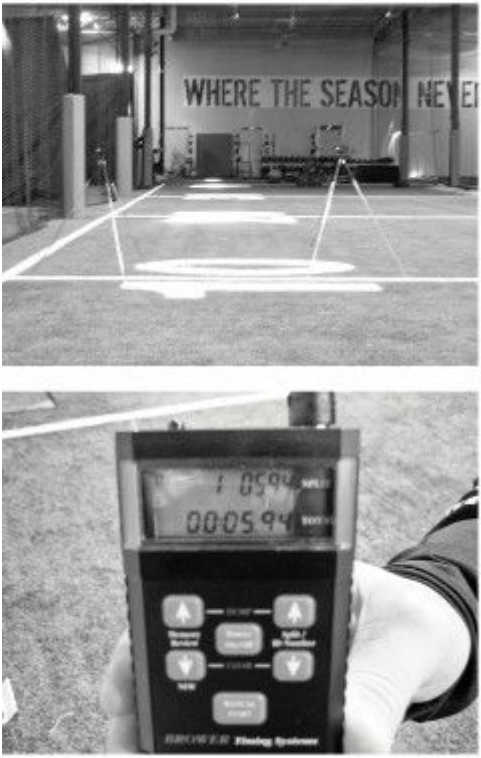
Cursa nr. 1: 2,12 sec.

Cursa nr 2: 2,07 sec.

Apoi l-am impresionat pe Joe cu un început intens în alergarea de viteză de 36 de metri de...

---

[282] Vezi demonstrația pe www.fourhourbody.com/wideouts. (n.aut.)



Sistemul Brower.

5,94 secunde.

„Vestea bună este că ai reuşit în mai puțin de şase secunde”, m-a anunțat Joe în timp ce arăta spre ecranul cronometrului. „Ca să prezentăm lucrurile într-o lumină bună, nu e rău dacă eşti un înaintaş sub medie de 145 de kilograme.”

Plimbându-se vesel încoace şi încolo, s-a uitat la mine cu fața toată numai zâmbet:

„De unde să începem... o să mă faci să dau bine azi! O zi mare pentru Joe!”.

Era timpul să îl las pe Joe să îşi facă magia. „De unde să începem” a fost uşor: de la poziția de început.

Diavolul se ascunde în detalii

Primul meu pas nu dusese nicăieri. Aproape literalmente. Piciorul meu ajunsese din spatele liniei la linia de start, punctul zero. Pierderea unui pas s-ar putea să nu afecteze

un maraton, dar este un handicap enorm în alergarea de viteză de 36 de metri.

Poziția de start fără a beneficia de antrenament comparată cu poziția de start în care am beneficiat de antrenament.

PRIMA RUNDĂ DE CORECTARE A POZIȚIEI

1. 1. Dacă eşti dreptaci, ține mâna dreaptă jos şi piciorul stâng în față. Stângacii fac invers. Va fi o poziție optimă în 90% di cazuri.

2. 2. Pentru a te pregăti ca dreptaci, stai cu degetele piciorului stâng la circa treizeci de centimetri în spatele liniei, apoi atinge-ți degetele piciorului drept de spatele călcâiului stâng. Mai departe, întinde-ți piciorul drept în afară, astfel încât ambele picioare să fie la linia şoldurilor şi nu mai depărtate. Sprijină-te pe ambele mâini, plasate în fața liniei (pentru a-ți lăsa greutatea în față), apoi adu-ți mâna dreaptă la linie.

3. 3. Pune trei degete ale mâinii drepte pe linie: arătătorul şi degetul mijlociu unite, plus degetul mare. Asta îmi provoca prea multă durere în degetul mare, aşa că am folosit încheieturile de la arătător şi degetul mijlociu împreună cu degetul mare.

4. 4. Chiar înainte să porneşti, brațul stâng, îndoit la 90 de grade, se va ridica astfel încât mâna să fie lângă şold (vezi fotografia de pe pagina anterioară).

5. 5. Împinge-te şi ţinteşte ca primul pas cu piciorul din spate să ajungă la 90 de centimetri în faţa degetelor piciorului din faţă.

Rezultatul: prima încercare antrenată la alergarea de viteză pe 9 metri a fost cronometrată la 1,99, faţă de cele 2,07 secunde iniţiale, o îmbunătăţire de 0,08 secunde.

ADĂUGAREA POZIŢIONĂRII ŞI MIŞCĂRII CORECTE A BRAŢELOR

Îmi plasasem majoritatea greutăţii pe picioare, ceea ce a condus la un *unghi negativ al braţelor*. Cu alte cuvinte, linia de la buricele degetelor la umăr era îndreptată în sus şi în spatele meu. Nu e bine. Însemna că trebuia să fac o pauză şi să-mi ridic mâna înainte de a face primul pas.

Pentru a corecta situaţia, am încercat să îmi ţin umărul puţin în faţa degetelor şi să *schimb* braţele. După cum spune Joe, trebuia să „las mâna din faţă în urmă" şi să o duc în spate, în loc să o ridic. În mod normal, aveam să cad în faţă când ridicam al treilea picior al trepiedului, aşa că împingerea mâinii drepte în spate avea să mă ajute să îmi împing piciorul drept în faţă.

Mai multă greutate în faţă, însă, însemna mai puţin contact al tălpilor cu solul, iar piciorul din spate mi-a alunecat în ambele dăţi în care am încercat. Joe mi-a sugerat ca soluţie Nike Vapors, care, spre deosebire de pantofii normali, au crampoane mici în vârf. Având doar încălţămintea mea standard de fotbal, speram că noua presiune în partea din faţă avea să compenseze pentru tracţiunea mai mică.

A făcut-o: următoarea încercare de 9 metri a fost cronometrată la 1,91 faţă de 2,07 iniţial – o îmbunătăţire generală de 0,16.

CONCENTRAREA PE POZIŢIA DE ALERGARE SUSŢINUTĂ ÎN MAI PUŢINI PAŞI

Joe a aşezat o sfoară la circa 90 de centimetri de degetele piciorului din faţă şi a spus următoarele:

1. 1. Din poziția de start, ține-ți capul în jos, dar ochii pe sfoară, unde vrei să ajungă primul tău pas.

2. 2. Asigură-te că genunchiul este în fața degetelor de la picioare când faci acel prim pas.

3. 3. Pe toată lungimea celor 9 metri, ține-ți bărbia în piept şi partea superioară a corpului în fața părții lui inferioare.

4. 4. Fă cât mai puțini paşi posibil (şapte paşi sau mai puțin pentru lungimea membrelor mele), care se vor simți, în mod paradoxal, mai lenți din cauza contactului mai mare cu solul.

Am respirat adânc. Lista se lungea, iar pregătirea dura, în mod corespunzător, mai mult. Când am trecut de marcajul celor 9 metri, mi s-a părut că am alergat mult mai încet.

Nu a fost aşa: această a cincea încercare a fost cronometrată la 1,85 față de 2,07 inițial – o îmbunătățire generală de 0,22.

Acum era timpul să refac alergarea de viteză de 36 de metri.

„Aleargă pur şi simplu cei 9 metri”

„Pentru a trece la alergarea de 36 de metri, oamenii uită tot ce au învățat la cea de 9 metri. Aleargă pur şi simplu cei 9 metri. Aleargă cât de bine poți. Nu îți face griji pentru restul, ci încheie cursa la linia celor 36 de metri. Însă... aleargă cei 9 metri ca şi cum ar fi pentru aurul olimpic.”

Asta a fost tot? Cinci alergări de viteză pe 9 metri ca pregătire şi mai puțin de 15 minute de antrenament?

Am alergat pentru încălzire la circa 60% din efortul maxim pentru a scăpa de pânzele de păianjen.

„Gata?”, l-am întrebat pe Joe.

„Gata.”

Apoi am aşteptat în poziția de start un timp care mi s-a părut o eternitate, făcând mici ajustări, încercând să fac bine toate cele câteva puncte.

Şi am pornit.

Pentru prima oară după multă vreme, m-am simțit rapid. Am ținut capul în jos şi corpul în față când am zburat pe lângă marcajul de 9 metri.Simțeam că mă apropii de linia de sosire de 36 de metri şi m-am uitat în sus, moment în care am simțit un junghi ascuțit. Înainte să pot clipi, trecusem de 36 şi redusesem viteza la o alergare uşoară.

Tendonul meu popliteu din dreapta se simțea ciudat.

„Frumos!", a strigat Joe de la linia de start, iar eu m-am îndreptat spre el.

„5,61 de secunde." Mi-a arătat pe ecranul receptorului portabil şi a zâmbit. „Ai bătut recordul sălii pentru îmbunătățirea într-o singură şedință. Era de două zecimi de secundă, iar ăsta e de mai bine de trei zecimi de secundă."

„Îmi simt tendonul popliteu un pic încordat", am menționat în timp ce mă îndreptam înapoi spre linia de start. Joe s-a oprit şi s-a uitat la mine.

„În cazul ăsta, am terminat pe ziua de azi." Şi a continuat:

„Am învățat din experiență – sunt mai bătrân şi mai înțelept decât înainte – că te opreşti când îți simți tendonul popliteu încordat. E un semn că se va rupe."

„Dar se simte atât de încordat. Nu ar trebui să îl întind un pic?"

„Nu, asta este cea mai mare şi mai întâlnită greşeală. Se simte ca şi cum s-ar contracta, aşa că oamenii îl întind, dar este deja prea întins. Ai nevoie de gheață şi de Hannah Montana."

Hannah Montana?

„Poftim?"

„Gheață şi arnica montana."

Îl auzisem greşit, evident. Arnica montana, nu Hannah Montana. Este o plantă europeană cu flori care conține un flavonoid numit helenalină, care a făcut-o populară printre atleții profesionişti pentru proprietățile antiinflamatorii.

DeFranco credea că, dacă nu aş fi făcut întindere la tendonul popliteu, aş fi atins între 5,51 şi 5,53 în şedința aceea şi apoi aş mai fi scăzut una-două zecimi după o săptămână de antrenamente în plus.

Lecția învățată: ține bărbia în piept şi nu te uita în sus. Îți ridică pieptul şi duce la lovirea cu călcâiul, care poate provoca leziuni ale tendonului popliteu. Forțele generate în alergarea de viteză de 36 de metri sunt obscene. Ține minte că DeFranco antrenează atleți care pot face un deadlift cu 272 de kilograme pentru mai multe repetări, iar sfatul său pentru culturiştii care vor să îşi dezvolte „popliteele" este simplu:

Fă alergări de viteză.

Aveam să mă întorc la alergările de viteză, dar la primul punct de pe agendă erau gheața şi Hannah Montana. Trebuia să mă vindec.

Următoarea parte din călătoria mea avea să însemne mult mai mult de 36 de metri.

MI**ŞCĂ**RI DIN **Ş**OLDURI LA CAFENEA: PREVENIREA RUPERII TENDOANELOR POPLITEE

Aş fi putut face ceva pentru a preveni întinderea tendonului popliteu?

Dacă există vreo leziune pe care o înțelege Joe, aceea este întinderea tendonului popliteu. Recomandarea sa de pre-abilitare conținea efectiv trei părți:

1. 1. Antrenează**-ţ**i ridicarea naturală a fesierilor. Nimic din sală nu poate imita cerințele unei alergări de viteză. Următorul cel mai bun lucru este, însă, ridicarea naturală a fesierilor, care construieşte o fundație incredibilă a rezistenței excentrice în tendonul popliteu. Ea ajută la prevenirea întinderilor şi ruperilor în timpul perioadei de lovire cu piciorul din alergarea de viteză, când greutatea este cea mai mare. Nemernicul demonstrează forma corectă aici:

www.fourhourbody.com/asshole-demo.

În opinia lui Joe, atleții care execută ridicări naturale stricte ale fesierilor fac rareori întindere la tendoanele

poplitee. Dacă nu ai echipamentul necesar, un partener îți poate ține gleznele pentru această mişcare, care este mult mai grea decât pare. Începe-încet şi ținându-ți mâinile în fața feței, pentru a evita s-o zdrobeşti de podea. Vezi aparatul Sorinex, pe care îl am acasă, la „Instrumente şi trucuri”.
2. Concentrează-te pe puterea întinderii şoldurilor. Uită de flexiile picioarelor şi de flexarea genunchilor, cu excepția ridicării naturale a fesierilor. Altfel, ar trebui să te concentrezi pe întinderea puternică a şoldurilor. Pentru a preveni întinderile şi a spori viteza în alergările de viteză, concentrează-te pe aceste mişcări:

Hiperextensii inverse („hipere” inverse)
Hiperextensii obişnuite
Balansări cu kettlebell sau cu gantere
Tragerea saniei (antrenează atât postura dreaptă, cât şi o înclinare de „accelerare” de 45 de grade)
Mişcări cu supinaţie ale şoldurilor (vezi www.fourhourbody.com/hip)

Dacă nu poți face hipere inverse sau o ridicare naturală a fesierilor, sau dacă nu ai echipamentul necesar, DeFranco şi acoliții săi recomandă mişcările cu supinație ale şoldurilor (vezi demonstrația video de mai sus), care pot fi făcute şi cu o halteră pentru mai multă rezistență (vezi videoclipul meu cu 188 de kilograme aici: www.fourhourbody.com/hipthrusts).

Ador exercițiul ăsta. Este de asemenea mişcarea crucială pentru calmarea rapidă a durerii de spate de la prea mult timp petrecut în fața laptopului. Digresiune aleatorie: în timp ce scriu aceste rânduri, la ora 1:45, în cafeneaua unui hotel din Africa de Sud, tocmai am terminat un set bun de mişcări cu supinație ale şoldurilor între o canapea şi o măsuță de cafea. Sunt singura pasăre de noapte de pe-aici.

Hiper(extensie) inversă pe o bancă şi o minge elveţiană. Este mai uşor decât pare.

O femeie de serviciu Amaxhosa[283] s-a oprit să se uite la mine de parcă îmi ieşeau homari din urechi, aşa că i-am spus că îmi promisese chelneriţa apă gratuită, cu condiţia să dansez sexy din fund.

Nu a fost impresionată.

3. **Ţ**ine-**ţ**i flexorii **ş**oldurilor flexibili. Cea mai subapreciată cale de a îmbunătăţi lungimea pasului şi de a preveni întinderile tendoanelor poplitee este să (şi asta ar trebui să sune cunoscut) îţi ţii flexorii şoldurilor flexibili. Vezi întinderile de flexori ai şoldurilor din ultimul capitol.

Când flexorii şoldurilor sunt încordaţi, creează o tensiune constantă şi o tragere constantă de tendoanele poplitee; asta înseamnă o reţetă clară ca să izbucneşti în lacrimi.

Flexorii încordaţi ai şoldurilor te împiedică, de asemenea, să îţi atingi lungimea completă a pasului. La extinderea piciorului înapoi pe gazon, reflexul de întindere din flexorii

---

283 Grupul etnic xhosa este un grup etnic bantu din Africa de Sud. Există o mică, dar semnificativă, comunitate Xhosa (Mfengu) în Zimbabwe, care încă vorbeşte xhosa, aceasta fiind recunoscută aici ca limbă naţională. Oamenii xhosa se referă la ei înşişi ca AmaXhosa, şi la limba lor ca la isiXhosa. (n.ed.)

şoldurilor îi determină să se contracte prematur şi să îți ridice din nou piciorul. Oamenii cu flexori încordați ai şoldurilor fac paşi scurți, agitați când aleargă. Uneori par rapizi datorită numărului mare de paşi, dar Joe o numeşte „rapiditate care nu te duce nicăieri”, pentru că ei nu acoperă o suprafață însemnată.

Întinde-i pe nemernicii ăia.

HOMEOPATIA: PROBLEMA ŞI PARADOXUL ARNICĂI MONTANA 30C

Deci ce s-a întâmplat cu Hannah Montana?

Mai folosisem local arnică şi funcționase bine.

De data aceasta, luam tablete de Arnica Montana 30C de la Boiron, o versiune orală care era singura opțiune la cel mai apropiat GNC[284]. Am început cu 5 tablete, de şase ori pe zi – dublu față de doza recomandată. Riscul de supradoză? Improbabil.

Varianta „30C” pe care am căutat-o în acea seară îți spune tot ce trebuie să ştii.

Versiunea aceasta consumabilă a arnicăi, spre deosebire de cremele pe care le folosisem în trecut, era un remediu *homeopatic*. Samuel Hahnemann, un medic german, a deschis drumul homeopatiei în 1796, dacă termenul de „a deschide drumul” poate fi folosit pentru „medicina” alternativă fondată pe concepte precum diluarea în masă şi bătăi cu instrumente din păr de cal:

Homeopații folosesc un proces numit „dinamizare” sau „potențare” prin care o substanță este diluată cu alcool sau apă distilată şi apoi agitată bine prin zece lovituri puternice cu un corp elastic într-un proces numit „sucusiune”... Hahnemann credea că procesul de sucusiune activa energia vitală a substanței diluate.

---

[284] Magazin de suplimente, proteine şi vitamine prezent şi în România. (n.tr.)

Siiiigur că da.

Înapoi la 30C. 30C indică o diluare de 10^{-60}, diluarea cea mai recomandată de către Hahnemann. 30C ar necesita să dai 2 miliarde de doze pe secundă la 6 miliarde de oameni timp de 4 miliarde de ani pentru a furniza o singură moleculă din materialul original unei singure persoane. Altfel spus, dacă aş dilua o treime dintr-o picătură de lichid în toată apa de pe pământ, ar produce un remediu cu o concentraţie de circa 13C, mai mult decât dublul „tăriei" arnicăi noastre de 30C.

Majoritatea remediilor homeopatice sub formă lichidă nu se disting de apă şi nu conţin nici măcar o moleculă de medicament activ.

Am găsit acest lucru deosebit de supărător. Supărător pentru că părea că mă vindecam mai repede folosind arnica 30C orală.

Există câteva explicaţii posibile:

REMEDIILE HOMEOPATICE FUNCŢIONEAZĂ DUPĂ CUM SUNT PROMOVATE

Apa chiar reţine anumite „proprietăţi esenţiale" din substanţa originală datorită loviturilor şi agitării. Îi dau o probabilitate de 0%. Încalcă legile cele mai fundamentale ale ştiinţei şi îmi dă dureri de cap.

EFECTUL PLACEBO

Nu am realizat că este un remediu homeopatic decât după patru sau cinci doze şi mi se spusese că poate reduce durerea cu până la 50% în 24 de ore. Placebo nu e de glumă. Oamenii se pot îmbăta de la alcool placebo, iar operaţiile „placebo" la genunchi pentru osteoartrită, unde sunt făcute incizii, dar nu este reparat nimic, pot da rezultate care concurează cu cele reale. Această explicaţie primeşte votul meu. Acum, dacă aş putea uita ce scria pe etichetă, aş putea să repet experienţa data viitoare.

REGRESIA CĂTRE MEDIE

Imaginează-ţi că răceşti sau faci gripă. Va fi din ce în ce mai rău, apoi din ce în ce mai bine, până când revii la normal. Severitatea simptomelor, după cum e cazul cu multe leziuni, va arăta cumva precum curba unui clopot.

Linia plată de jos, reprezentând normalitatea, este *media*. Când e cel mai probabil că vei încerca cele mai ciudate porcării pe care poți pune mâna? Acest extract miraculos de rață pe care îl recomandă mătuşa Susie, atunci când nu vorbeşte despre cristale? În mod natural, când simptomele sunt cele mai rele şi nimic nu pare să ajute. Acesta este chiar vârful curbei, vârful unui montagne russe, înainte să cobori. Revenirea în mod natural jos este *regresia către medie*.

Dacă eşti un om supus greşelii, cum suntem cu toții, ai putea atribui în mod greşit extractului de rață respectiva îmbunătățire, dar a fost doar o sincronizare coincidentă. Corpul s-a vindecat singur, aşa cum s-ar putea prezice conform cronologiei de tipul curbei clopot a simptomelor. Este o greşeală foarte des întâlnită, chiar şi printre oamenii inteligenți.

UN MECANISM NEAŞTEPTAT

E posibil să existe un mecanism încă inexplicabil prin care homeopatia funcționează. Un mecanism pe care ştiința îl va explica în cele din urmă. Însă, până când nu apare ceva cât de cât plauzibil, voi face tot posibilul să-mi scarpin *psora* (o „eczemă" care produce mâncărime şi despre care Hahnemann credea că provoacă epilepsie, cancer şi surzenie), cu cel puțin o moleculă de substanță activă.

Instrumente şi trucuri

Antrenamentul lui DeFranco filmat (www.fourhourbody.com/defranco) Acestea sunt videoclipuri reale pe care le-am filmat în timpul zilei noastre de antrenament, în care DeFranco discută despre unele dintre cele mai importante încălziri şi întinderi dinamice, pe lângă pregătirea poziției pentru alergarea de viteză.

Alergarea de viteză de 36 de metri: omul obişnuit *vs* atletul profesionist (www.fourhourbody.com/40yard) Acesta este un videoclip cu Rich Eisen, unul dintre prezentatorii de ştiri ai ESPN şi reprezentant al „omului de rând", alergând în cursa de 36 de metri împotriva unor atleți profesionişti din NFL Combine. Este greu să apreciezi cât de

rapizi sunt jucătorii NFL până când nu urmăreşti acest videoclip.

Şcoala de viteză Parisi (www.parisischool.com) Fondată de unul dintre cei mai buni aruncători de suliță din Divizia I, Bill Parisi, această şcoală a antrenat sute de atleți profesionişti pentru a-şi mări viteza. Programul lui Parisi pentru NFL Combine a dat peste 120 de recruți NFL de succes.

Ridicarea fesierilor pentru omul s**ă**rac, de la Sorinex (www.fourhourbody.com/ghr) Am aflat prima oară despre acest aparat (relativ) ieftin de la atleții de parkour[285]. Este cu mult sub costul celorlalte opțiuni, destul de mic încât să poată fi pus într-un dulap şi perfect pentru exercițiul preferat al lui DeFranco de dezvoltare a tendoanelor poplitee.

Dincolo de cea mai mare epuizare şi suferință, putem găsi o uşurință şi o putere pe care nici nu am visat vreodată că le avem; surse de putere care nu au fost deloc suprasolicitate, pentru că nu am forțat niciodată bariera.

– William James, citat din semnătura e-mailului lui Scott Jurek, de şapte ori campion consecutiv la cursa de 160 de kilometri din Statele Vestice.

ULTRAANDURANȚĂ I
Cum să ajungi de la 5K[286] la 50K în 12 săptămâni – Faza I

ÎN UMBRA UNUI MARE POD DIN SUA

---

[285] Sport prin care înveți să treci de orice obstacol prin găsirea modului cel mai eficient şi mai rapid, folosindu-te doar de propriul corp. (n.tr.)

[286] Cursă de 5 kilometri. (n.tr.)

„Pune-ți biluțele pe bară.”

Testiculele şi oțelul sunt ca uleiul şi oțetul: nu se amestecă bine de obicei.

Dar aşa mi s-a cerut să fac, nu am fost rugat, aşa că biluțele au fost aşezate.

Kelly Starrett, fondatorul Cross-Fit din San Francisco, a dat din cap în semn de aprobare în timp ce mă pregăteam pentru mişcarea deadlift „sumo”. Kelly, poreclit „KStarr”, imita sfatul legendei powerliftingului Dave Tate: ține-ți şoldurile cât mai aproape posibil de bară la coborâre, ca şi când ai intenționa să-ți pui „gemenii” în palme. Romantic, *n'est-ce pas*[287]? Această poziție a şoldurilor bună pentru născut necesită o depărtare în lateral foarte amplă şi este cam la fel de confortabilă precum sună.

Decorul, malul parcului Presidio din Golful San Francisco, era mai plăcut. Case roşii şi albe, foste cartiere ale ofițerilor, presărau dealurile din jurul nostru. Deasupra întinderilor verzi ale Crissy Field, soarele alunga ceața care învăluia Podul Golden Gate. Următorul client al lui Kelly întârzia, iar conversația noastră trecuse de la condiționarea metabolică la modul cum defineşte Kelly „pregătirea atletică”.

Înainte să ne ocupăm de cea din urmă, s-a oprit să mă întrebe: „Ce ai făcut la testul tău de smuls din RKC?”.

„Stilul smuls” este o manevră olimpică de ridicare de greutăți în cadrul căreia ridici greutatea de pe podea deasupra capului printr-o singură mişcare curată, nefiind permisă împingerea. Testul de smuls făcea parte din certificarea cu kettlebellul rusesc (RKC) pe care o încheiasem, şi trebuia să încheiem un număr X de smulgeri (X fiind greutatea ta în kilograme) cu un kettlebell de 24 de kilograme. Limita de timp era de cinci minute şi nu ne era permis să punem greutatea pe podea.

„Aveam 77 de kilograme şi am făcut 77 de repetări în 3 minute şi 30 de secunde”, am răspuns.

---

[287] „Nu-i aşa?”, în limba franceză în original. (n.tr.)

„Okay. Aici, facem lucruri de genul ăsta, aşa cum este exerciţiul de la finalul antrenamentului, pentru a stoarce şi ultimul strop de energie din tine comparativ cu un antrenament.”

Nu eram sigur unde se îndrepta conversaţia, dar suna de parcă mă făcea un mare fătălău.

A continuat:

„Tocmai am împlinit 36 de ani, dar încă pot să ridic curat 136, pot face un salt cu spatele din picioare şi pot alerga la Ultramaratonul Quad Dipsea, care este de 45,70 de kilometri, cu schimbări de înălţime de 5,63 de kilometri. În loc să fiu leşinat săptămâni la rând, ca majoritatea alergătorilor, am putut să ridic greutăţi şi să mă antrenez intens în săptămâna de după.”

Poate avea dreptate să vorbească despre bărbatul-fetiţă. Apoi a spus ceva şocant:

„Şi nu am alergat niciodată mai mult de 5 kilometri în timp ce mă pregăteam pentru el”.

Creierul mi s-a blocat:

„Stai... Stai puţin. Atunci, cum naiba te-ai antrenat?”

„Prin multe repetări la 400 de metri.”

Deodată beneficia de toată atenţia mea.

La fel ca mulţi oameni, visasem să alerg la un maraton înainte să mor. Nu să alerg şi să merg, ci să alerg.

Nu pentru că sunt de părere că este bine pentru sănătate. Nu este. Dar încheierea a 45,70 de kilometri istovitori – un maraton, ce naiba! – era doar unul dintre lucruri de pe lista celor pe care voiam să le fac înainte să mor, împreună cu paraşutismul (făcut), scufundarea în Marea Barieră de Corali (în curând) şi o întâlnire cu Natalie Portman (sună-mă!).

Din păcate, alergarea a mai mult de 1,6 kilometri mă făcea să arăt şi să mă simt ca un urangutan beat. Presupusesem de mult că nu voi avea cum să particip la un maraton.

Dar 400 de metri? Până şi eu puteam face asta.

Kelly a zâmbit, s-a oprit să se bucure de expresia mea derutată şi mi-a înmânat Sfântul Graal:

„Trebuie să vorbeşti cu Brian MacKenzie”.

Două săptămâni şi jumătate mai târziu

Puteam să-mi dau seama că Louisville, Colorado, nu avea să fie blând cu mine.

Primul meu pahar de vin era doar pe jumătate gol, dar atitudinea de 1.600 de metri mă făcea să îl simt de parcă era al treilea.

Ceasul arăta ora 22, iar holul Hotelului Aloft era plin de adolescenți gotici[288] şi petrecăreți care se pregăteau pentru marele Festival Caffeine Music din noaptea următoare. Pantofi cu platformă şi haine din piele colorată se învârteau de colo până colo prin bar şi prin foaier, umplând orele de aşteptare cu Facebook şi SMS-uri, amestecate cu strigăte de „Frate!" şi şoapte de „Ai nişte E[289]?".

Tocmai admiram piercingurile faciale când un punkist de 1,88 m şi 88 de kilograme s-a aşezat într-un fotoliu roşu pluşat din fața mea. Arăta ca un hibrid, ceva între Henry Rollins, Keanu Reeves şi un soldat din Navy SEAL.

Brian MacKenzie.

Mi-a strâns mâna cu un zâmbet şi am observat cuvântul „NEÎNFRICAT" tatuat de-a latul ambelor mâini, câte o literă pe fiecare dintre cele zece degete. În decurs de câteva minute, mi-a devenit clar că împărtăşeam acelaşi fel de entuziasm. Genul absurd care depăşeşte adesea autoconservarea.

În primele zile ale experimentelor sale de anduranță, voise să testeze efectele curselor de viteză de 20 de secunde cu intervale de odihnă de 10 secunde – renumitul protocol Tabata[290].

Brian a decis însă că era o idee bună să înceapă cu banda de alergare la neruşinata viteză de 16 kilometri pe oră, cu o înclinare de 15 grade. A fost forțat să scadă la 14 kilometri pe

---

[288] Pasionați de rockul gotic. (n.ed.)

[289] Ecstasy. (n.tr.)

[290] Denumit după dr. Izumi Tabata, care a demonstrat că aceste curse scurte de viteză produc îmbunătățiri semnificative atât ale performanței *an*aerobe (fără oxigen) de durată scurtă, cât şi, surprinzător, ale performanței aerobe de durată mai mare. (n.aut.)

oră cu 10 grade după un minut şi jumătate. Apoi a zburat de pe banda de alergat îngheţat sub formă de omuleţ din turtă dulce. A aterizat pe podea cu picioarele blocate, şi a rămas aşa mai bine de cinci minute în pragul fibrilaţiei. Cei doi parteneri de antrenament ai lui, în loc să îl ajute, stăteau aplecaţi deasupra lui şi râdeau, arătând spre el şi repetând întruna:

„Frate, a fost GROZAV! Ahahahahaha!”.

Exact genul meu de tip.

Am dat pe gât ultima treime de Merlot şi m-am apucat de treabă.

„Deci, ce crezi cu adevărat că ai putea face cu mine în opt-douăsprezece săptămâni?”.

I-am explicat care erau handicapurile mele aparente, iar el s-a aplecat spre mine, sprijindu-se în coate:

„Nimic din toate astea nu contează. Te-aş putea aduce la jumătate de maraton în opt săptămâni. Asta presupunând că ai o bază şi poţi alerga un 5K în mai puţin de 24 de minute [5 kilometri la 4,8 minute pe kilometru sau mai puţin].”

„Şi dacă nu am alergat niciodată în curse de 5K?”

„Bine. Te-aş pune să faci intervale mai întâi şi să avansezi spre asta. Nu ai fracturi de tibie sau fasciită plantară, nu?”

„Nu.”

„Şi avem 12 săptămâni?”

„Da.”

„Ei bine, atunci putem face câteva miracole.”

Pe un bărbat poreclit „Rookie” („Începătorul”), îl antrenase pentru un ultramaraton montan de 50K în 11 săptămâni. Înainte de asta, Rookie nu alergase niciodată mai mult de 6,4 kilometri fără întrerupere.

O altă persoană pe care a antrenat-o, o maratonistă în vârstă de 43 de ani cu un ritm de 8:30 minute la 1,6 kilometri, nu putea încheia nici măcar trei curse de viteză la 400 de metri la începutul antrenamentului. Nu avea „nicio viteză”, aşa cum a pus Brian problema: nu putea menţine un ritm de 7:30 minute la 1,6 kilometri nici măcar trei minute.

Cu două luni înainte de maratonul de la New York, Brian a pus-o să facă 16 minute de antrenament pe săptămână în

total pentru cursa de viteză, pe lângă patru antrenamente de condiționare pe săptămână, folosind greutăți şi calistenice[291]. În total, antrenamentul era de sub trei ore pe săptămână. L-a sunat zilnic cu o săptămână înainte de maraton, adesea plângând, subliniind un lucru evident:

„Nu va funcționa niciodată”.

A funcționat.

A încheiat maratonul în 3 ore şi 32 de minute – un ritm de 8 minute, cu 30 de secunde mai puțin la 1,6 kilometri decât timpul său anterior – şi ar fi terminat mult mai repede dacă nu s-ar fi oprit spre sfârşit să ajute un alt alergător.

Dacă nu s-ar fi oprit, Brian a estimat că timpul de sosire ar fi fost de 3:16, un ritm de 7:28,8 minute la 1,6 kilometri.

Brian „a pus-o în viteză” cu numai 16 minute pe săptămână.

Drumul de la un volum înalt la unul scăzut

Brian şi-a început cariera sportivă ca înotător pe distanțe scurte. Antrenorul său nu îl putea determina să înoate mai mult de 100 de metri fără să-şi piardă răsuflarea.

Spre sfârşitul anului 2000, a fost păcălit să se înscrise la un triatlon „scurt” de viteză, de către un prieten în vârstă de 47 de ani care terminase de 13 ori Ironman. Era scurt, dar plăcut: înot pe distanța de 500 de metri, mers cu bicicleta 21 de kilometri şi alergare pe 5 kilometri.

Nu şi-a pierdut suflul de data aceasta, în parte pentru că nu concura cu specialişti înotători. Spre marea sa surpriză, i-a plăcut atât de mult încât s-a înscris pentru Ironman chiar a doua zi. Prinsese microbul.

Brian a urcat în ierarhia lumii triatlonului printr-o cursă pe distanță olimpică, o jumătate de Ironman, şi apoi prin Ironman-ul canadian. S-a antrenat 24-30 de ore pe săptămână, exact cum au făcut şi competitorii săi, făcând inclusiv circa 13 kilometri de înot, mai bine de 322 de kilometri de ciclism şi peste 80 de kilometri de alergări. Era

---

[291] Program de exerciții fizice pentru copii sau, *prin extensie,* de întreținere executate rapid (în ritmul muzicii). (n.ed.)

normal pentru lumea anduranței, dar nu era bine pentru corp, pentru relațiile sale sau pentru orice altceva. Se antrena peste măsură, soția sa era nefericită, iar el nu mai avea viață.

În 2001, i-a fost prezentat controversatul dr. Nicolas Romanov, o personalitate cu care ne vom mai întâlni, întâlnire care a marcat un punct de cotitură. Brian a început să pună sub semnul întrebării logica antrenamentului aerob de volum mare şi viteză mică şi a început să comită un sacrilegiu în lumea pedepsei în formă prelungită. A decis să se concentreze pe mai puține lucruri.

În iunie 2006, a alergat cursa de anduranță de 100 de mile (160 de kilometri) din Statele Vestice, care depăşeşte 5 kilometri altitudine la urcare şi 6,7 kilometri de distrugere a genunchilor la coborâre. A terminat cu puțin peste 26 de ore. Comparat cu Ironman-ul de doar 11 ore, şi-a redus antrenamentul de la 30 de ore pe săptămână la 10,5 ore.

Dar 10,5 ore pe săptămână era în continuare prea mult, iar corpul său încă suferea, aşa cum se întâmpla şi cu căsnicia sa.

Pe 15 septembrie 2007, după alte ajustări, Brian a încheiat cursa considerată a fi a patra cea mai grea cursă de 100 de mile din lume, Angeles Crest 100[292]. De data aceasta, a avut o medie de doar *6,5 ore* de antrenament pe săptămână, care includea antrenament de rezistență (aproape trei ore), CrossFit, intervale şi antrenament de ritm. Corpul său învățase să devină aerob la ritmurile mai înalte, chiar în timpul antrenamentului de viteză. Înainte să adopte acest amestec de antrenamente, maximul său pentru o repetare în genuflexiune era de 113 kilograme[293]. Cu trei săptămâni înainte de cursă, putea face cu uşurință genuflexiuni cu o greutate de 109 kilograme pentru şase repetări consecutive şi nu luase în greutate niciun kilogram.

---

[292] Statele Vestice 100 nici măcar nu intră în top zece. (n.aut.)

[293] Compară asta cu maximul său de dinainte de primul lui Ironman, când antrenamentul îl făcuse mai slab în loc să îl facă mai puternic: 34 kg x 4 rep. (n.aut.)

Acum era mai rapid pe orice distanță. Nu conta dacă era de 100 de metri sau de 100 de mile.

Şi zici că vrei să fii alergător?

Hai să încercăm repetări la 400 de metri

Înapoi în Louisville, Colorado, la 14 ore după decizia mea proastă de a bea vin, aveam o claritate de gândire unică.

Era acea claritate de gândire care vine doar atunci când te simți în repetate rânduri de parcă plămânii şi capul ar sta să-ți explodeze.

Mai întâi, am alergat 400 de metri x 4, la 95% din efortul maxim, cu pauză de 1:30 de minute între alergări.

Apoi am alergat (sau am încercat să alerg) în mod repetat pe distanțe de 100 de metri timp de 10 minute încontinuu, cu pauze de 10 secunde între alergări.

Nu am avut nicio şansă la niciuna dintre încercări.

La jumătatea celei de-a doua repetări la 400 de metri, respiram doar pe gură ca un ciobănesc german astmatic, iar după ultima a trebuit să mă chircesc precum Gollum şi să îmi țin genunchii la piept ca să nu vomit.

La repetările la 100 de metri, a trebuit să mă opresc după şase şi să mă țin de o masă de picnic ca să nu cad; deşi m-am întors să continui exercițiul, a trebui să sar peste patru repetări dintr-un total de circa 20.

Au fost câteva lucruri de care mi-am dat seama în acel moment.

Şi anume, ca să alerg în orice cursă care seamănă cu un ultramaraton fără să îmi produc leziuni permanente, trebuia să stăpânesc o triadă de pregătire, biomecanică şi antrenament. Antrenamentul va trebui, de asemenea, să redefinească disconfortul.

Din fericire, după cum a spus Brian, avea să fie scurt.

Pregătirea: şasiul

4 SĂPTĂMÂNI

Nu plămânii sau fibrele musculare cu contracție lentă vor eşua primele în alergarea pe distanțe lungi. Suspensia o va face.

Pentru a susține impactul repetat a doar 5K, între 2.000 şi 2.500 de paşi pentru majoritatea alergătorilor, va trebui să te asiguri că ligamentele şi tendoanele sunt şi suficient de groase, şi suficient de elastice pentru efort; şi trebuie să te asiguri că grupurile musculare potrivite se activează în secvența potrivită.

Am suferit o întindere minoră de tendon popliteu după cei 400 de metri (acelaşi picior ca la DeFranco) şi am resimțit o durere îngrozitoare în partea inferioară a spatelui pentru următoarele trei ore, aşa cum au pățit şi alții care aspirau să alerge pe distanțe lungi.

De ce?

Aveam flexorii şoldurilor şi cvadricepşii prea încordați, lucru obişnuit în rândul celor care lucrează la birou, ceea ce mă făcea să mă înclin în față din şolduri în timpul curselor de viteză. Asta îmi forța apoi tendoanele poplitee să încerce să facă treaba mult mai marilor şi mai puternicilor muşchi fesieri, care erau inhibați. Şi uite aşa se obțin supraîncărcarea şi o întindere a tendonului popliteu. Flexorii încordați ai şoldurilor trăseseră de partea inferioară a coloanei lombare, ceea ce explica durerile de spate.

Aveam dureri şi în partea interioară a ambilor genunchi, după ce am exersat săriturile pe loc cu flexarea unui picior (ce vor fi prezentate în curând), care păreau să fie provocate de două probleme: cvadricepşii încordați şi muşchii oblici vastus medialis (VMO) slabi, muşchiul în formă de lacrimă din interiorul părții din față a picioarelor[294].

---

[294] Mai precis, VMO este folosit pentru a te referi la grupul de fibre orientate pe orizontală din vastus medialis care ar trebui să stabilizeze rotula şi să o mențină în poziția corectă. Unii fiziologi cred că importanța acestor fibre orizontale este exagerată. (n.aut.)

Şi nu în cele din urmă aveam o durere acută în ambele tălpi şi glezne. Ligamentele, tendoanele şi muşchii mici ai tălpilor şi gleznelor erau subdezvoltați.

Cu alte cuvinte, nu eram pregătit să alerg.

Înainte să pot lua în considerare un antrenament serios, îmi trebuia o suspensie bună. A face lucrurile altfel ar fi însemnat să-mi provoc leziuni care m-ar fi putut chinui luni întregi sau chiar ani.

DESPRE ANTILOPELE ŞI CĂLUGĂRII MARATONIŞTI: ECUAŢIA ENZIMATICĂ

„Călugării maratoniști" de pe Muntele Hiei din Japonia aleargă şi merg echivalentul unui ultramaraton în fiecare zi timp de şase ani, unii având o medie de 84 de kilometri pe zi în ultimele 100 de zile de antrenament.

Nu păream promițător în calitate de călugăr.

„Sunt gata pentru Olimpiadă, antrenorule?", l-am întrebat în glumă pe dr. Tertius Kohn când m-a invitat să iau loc în biroul său de la Institutul de Ştiințe Sportive din Africa de Sud. Cu cinci zile înainte, mi se înfipsese un tub de biopsie de mărimea unui creion pe o parte a coapsei[295], pentru a sări peste teorie şi a vedea direct care sunt limitele muşchilor mei. După multe strângeri din dinți, trei mostre musculare şi o analiză miografică, aveam în sfârşit răspunsurile. Tertius s-a uitat la mine cu o expresie serioasă.

„Sunt medic, aşa că îmi place să vorbesc pe şleau. S-ar putea să nu îți placă ce îți voi spune, dar îți voi spune oricum."

„Ăăă... Bine."

„Ai avea probleme să termini o cursă de 10K."

Am aprobat din cap.

---

[295] Vastus lateralis. Vezi videoclipul corespunzător pe www.fourhourbody.com/biopsy. (n.aut.)

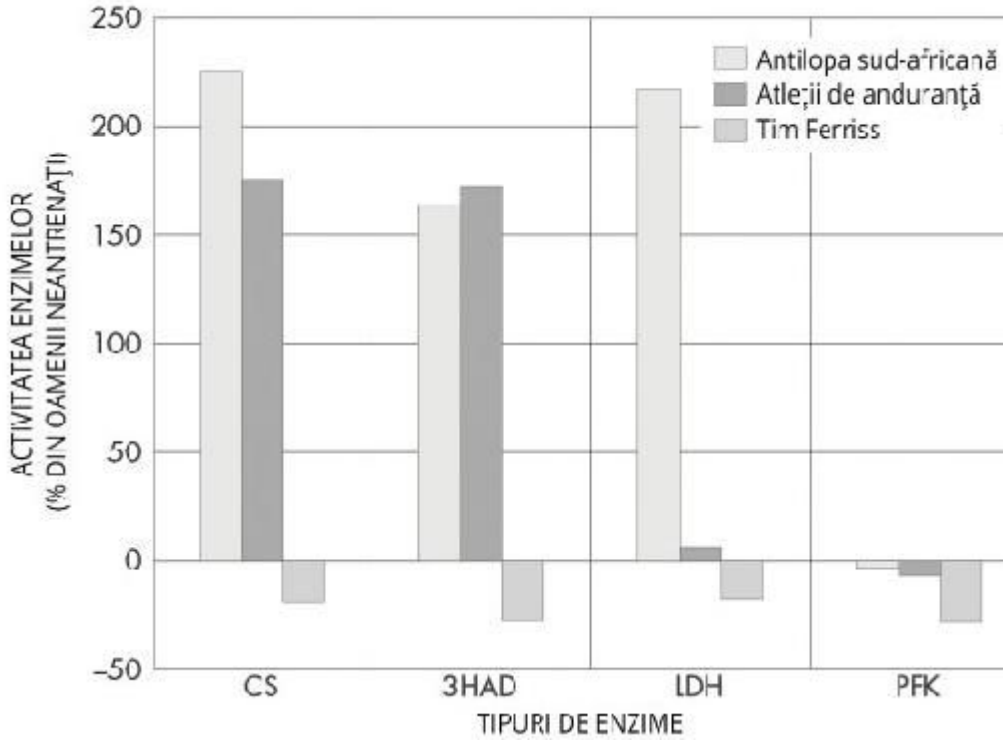
„De fapt, cred că ai avea probleme şi cu încheierea unei curse de 5K.”

Nu era tocmai ceea ce voiam să aud, dar trei luni de obsesie privind ultraanduranța mă duseseră în multe locuri, iar acesta era unul dintre ele: enzimele.

CS, 3HAD, LDH şi PFK sunt toate enzime care limitează producția de energie pe diferite căi.

Alergătorii Xhosa din Africa de Sud, pe distanțe lungi şi medii, de exemplu, au un nivel înalt de lactat dehidrogenază (LDH), care le permite să recicleze lactatul la rate mai înalte decât e normal. Mai mult, LDH pare să însemne o mai mică acumulare de lactat în plasmă (mai des întâlnit sub numele de „acid lactic”), ceea ce înseamnă o mai mică ardere musculară debilitantă. La alergătorii kenyeni, nivelul mai înalt al altei enzime, 3-HAD, înseamnă o abilitate mai mare de a folosi grăsimea în locul carbohidraților în timpul exercițiilor submaximale.

Ce rezultate am avut? Sunt cel de sub linie. Ascultă-mi strigătul:



Numerele reflectă procentul comparat cu subiecții umani neantrenați. Antilopele africane şi atleții de anduranță antrenați apar pentru constrast. (Mulțumiri dr. Tertius A. Kohn de la Catedra de Cercetare a Ştiinței Mişcării şi Medicinii Sportive a Universității din Cape Town. De asemenea, mulțumiri speciale prof. Tim Noakes şi personalului unității.)

În timp ce Tertius mi-a arătat cifrele, nu m-am putut abține să nu râd cu gura până la urechi. Cum naiba aveam cifre *negative*? În ciuda tuturor antrenamentelor şi a tututor eforturilor mele, nivelul enzimelor era mai rău decât al unui leneş care stă pe canapea ca Homer Simpson.

Cam asta a fost concluzia „preferinței pentru anduranță" din testarea genetică[296]. Pe baza materiilor mele prime, păream terminat atât pentru anduranță, cât şi pentru putere. Mi-am derulat în minte sporturile potrivite: mâncatul profesionist? datul pe tobogan?

---

[296] Vezi „De la o manie la alta". (n.aut.)

„Eşti... foarte, foarte mediocru”, avea să repete Tertius de câteva ori în următoarele 30 de minute ale discuției. „Sper că nu eşti supărat. Sunt om de ştiință şi îmi place să spun lucrurilor pe nume.”

În acel moment, nu eram supărat.

De fapt, eram entuziasmat la un nivel pervers. Eram *mai rău* decât mediocru. Asta însemna că orice realizări viitoare puteau fi atribuite aproape complet antrenamentului. În mare, a scos o variabilă uriaşă (genetica) din imaginea de ansamblu.

Dacă eu puteam să fac aşa ceva, alții aveau o şansă bună – de fapt, o şansă mai bună – să poată face la fel.

Asta ne aduce înapoi la povestea noastră.

Alocasem patru săptămâni pregătirii înainte de antrenament, pe lângă folosirea TEA[297] pentru cvadricepşi, tendoanele poplitee şi flexorii şoldurilor.

Următoarele cinci mişcări şi pregătiri pentru alergat au fost cele pe care m-am concentrat. Întinderile sunt menținute pentru cel puțin 90 de secunde şi executate pe ambele părți.

1. FLEXIBILITATEA FLEXORULUI ŞOLDULUI (ILIOPSOAS) ŞI A CVADRICEPŞILOR

Aici, Kelly demonstrează întinderea „super quad”[298] pe o canapea. În cadrul 1 este variația A, care este cea mai uşoară, iar în cadrul 2 este variația B. Prefer să folosesc B pe podea, în fața canapelei, cu piciorul din spate sprijinindu-se (cu glezna îndoită) deasupra pernelor.

---

[297] Vezi „Remedierea leziunilor permanente”. (n.aut.)

[298] A cvadricepşilor. (n.tr.)

Este esențial să îți menții coloana vertebrală neutră. Contractarea uşoară a abdomenului, după cum se vede în cadrul 2, ajută. Kelly ilustrează forma proastă în cadrul 3: spatele arcuit şi abdomentul ieşit în afară.

2. SIMETRIA PELVIANĂ ŞI FLEXIBILITATEA FESIERILOR

Este similară cu „postura porumbelului” din yoga, dar folosirea unei mese uşurează executarea şi face mai grea trişarea. Pune-ți piciorul, după cum se vede în cadrul 1, pe o masă, cu genunchiul îndoit la 90 de grade. Apleacă-te direct

în față (ora 12) timp de 90 de secunde, apoi atât spre ora 10 (cadrul 2), cât şi spre ora 14, timp de 90 de secunde fiecare. Observă că o mână este pusă chiar pe picior pentru susținere.

Dacă te deranjează genunchii, poți roti şi mişca glezna de pe masă (cadrul 3), ceea ce fac şi eu. În acest caz, îți aşezi o mână pe gleznă pentru a avea susținere. Dacă lucrezi mult timp la computer, această versiune cu glezna care nu e pusă pe masă poate fi folosită inclusiv în cafenele, fără să deranjezi prea mult. Foloseşte o pernă sau cărți pentru a ridica genunchiul dacă e încă încordat.

4

5

6

Odată ce ai terminat „postura porumbelului” cu ajutorul mesei, pe ambele părți, pune-ți piciorul pe masă (mai puțin potrivit în cafenele) şi apleacă-te direct în față timp de 90 de secunde (cadrul 4). Apoi aşază-ți mâna pe interiorul genunchiului (cadrul 5) şi întinde-ți mâna în timp ce te înclini în partea opusă față de picior (cadrul 6), timp de 90 de secunde. Piciorul de pe masă va aluneca în mod natural către marginea exterioară. Repetă pentru partea opusă.

3. REPOZIȚIONAREA PELVISULUI

Este concepută pentru a pune capătul femurului (osul coapsei) în spatele capsulei articulare a şoldului. Perioadele extinse în poziția aşezat pot muta această minge în fața cavității, provocând tot felul de dezastre mecanice şi dureri.

Aşază-te în patru labe, cu genunchii sub şolduri, şi înlătură toată greutatea de pe un genunchi timp, între 90 de secunde şi 2 minute. Apoi, mută-ți greutatea la circa 10 centimetri în exteriorul genunchiului de sprijin (cadrul 2) şi roteşte uşor piciorul în interior după cum este prezentat. În cadrul 2, nu este nicio greutate pe piciorul stâng. Menține din nou timp între 90 de secunde şi 2 minute.

Repetă pe partea opusă.

4. ACTIVAREA FESIERILOR ÎNAINTE DE ANTRENAMENT (CU GREUTĂȚI SAU ALTFEL)

Începe cu zece repetări ale activării fesierilor cu ambele picioare, prezentate la „Cum să obții posteriorul perfect”. Asigură-te că picioarele sunt la aproximativ 30 de centimetri în fața feselor şi observă cât de sus îți poți ridica şoldurile.

Apoi execută 15 repetări ale versiunii cu un singur picior (arătată aici) pe fiecare parte, făcând pauză timp de o secundă în partea de sus a fiecărei repetări. Este important să îți ții coapsa pe care nu te sprijini cât mai aproape posibil de piept cu degetele împreunate, în timp ce apeşi cu forță în mâini cu fluierul piciorului. Acest picior care nu se ridică ar trebui să fie sub o contracție izometrică (care nu se mişcă) puternică pe toată durata setului. Asigură-te că îți ții degetele de la piciorul pe care te sprijini în aer şi că împingi din călcâie.

După ce ai terminat, testează din nou mişcarea cu ambele picioare. Ar trebui să existe un câştig clar în înălțimea şoldurilor. Dacă nu, repetă versiunea cu un singur picior, dar încordează mai tare în partea de sus a mişcării.

5. ÎNTĂRIREA TĂLPILOR ŞI GLEZNELOR

Aleargă în picioarele goale pe iarbă timp de 30 de minute, de trei ori pe săptămână.

Acesta este sfatul dr. Gerard Hartmann, un fizioterapeut irlandez în care au încredere mulți dintre marii alergători pe distanțe lungi ai lumii, inclusiv Haile Gebrselassie, care a bătut 27 de recorduri mondiale[299]. Şi legendarul antrenor de alergări de la Stanford, Vin Lananna, care a format cinci echipe NCAA de campionat în atletism şi cros, îi pune pe alergătorii săi să execute o parte din antrenament în picioarele goale pe gazonul din interiorul pistei.

Dar, de fapt, cum faci pentru a alerga corect?

Aici intervin medicii ruşi.

Tehnica prin care devii eficient din punct de vedere biomecanic (formă şi ritm)

Mişcarea este creată prin distrugerea echilibrului.

– Leonardo da Vinci

Există un mod corect de a alerga.

---

[299] *Born to Run* (*Născut pentru a alerga*). (n.aut.)

Cel puțin, aceasta este afirmația nu doar a lui Brian MacKenzie, ci şi a lui Scott Jurek, de şapte ori campion al Statelor Vestice şi de trei ori „Ultramaratonistul anului”.

Pentru Brian, calea corectă este una singură: *Pose* (Postura).

Dr. Nicolas S. Romanov, creatorul Metodei Pose, s-a născut în 1951 în climatul necruțător al Siberiei. Este logic, într-un fel, că avea să devină celebru pe Internet în 2005 pentru că aleargă pe gheață[300]. Cum naiba să alergi pe gheață?

După cum ne spune Romanov, prin aplicarea aceloraşi principii pe care le-ai folosi pe pământ uscat:

> 1. 1. Foloseşte gravitaţia (prin înclinarea în faţă) pentru o mişcare înainte în loc de împingere şi efort muscular.
>
> 2. 2. Aterizează pe pernuţele picioarelor şi ținteşte să îți aterizeze picioarele sub centrul de greutate, nu în fața ta.
>
> 3. 3. Niciodată nu îţi întinde complet picioarele. Menține permanent o uşoară îndoire a lor pentru a preveni împingerea.
>
> 4. 4. Trage fiecare picior de pe pământ şi înspre fese (în loc să împingi), folosind tendoanele poplitee, imediat ce trec sub centrul tău de greutate.
>
> 5. 5. Menţine un ritm de cel puţin 180 de paşi pe minut, ceea ce înseamnă cel puțin 90 de paşi pe minut cu fiecare picior. Astfel vei folosi elasticitatea musculară în avantajul tău. Michael Johnson, care a deținut recordul mondial la 200 de metri pentru o uimitoare perioadă de 12 ani şi a câştigat, de asemenea, patru medalii olimpice de aur pe diferite distanțe, era cunoscut pentru evitarea unei ridicări înalte a genunchiului în favoarea paşilor mai scurți. Ritmul său de paşi pe minut? În jur de 300.

---

[300] www.fourhourbody.com/ice-run. (n.aut.)

Brian sugerează antrenarea ritmului folosind un metronom Seiko DM50L şi am descoperit că e cel mai uşor să foloseşti 90 de bătăi pe minut pentru un picior şi să numeri când respectivul călcâi e cel mai sus (aproape de fese) spre deosebire de lovirea pământului.

ALERGATUL CONFORM NUMERELOR:FOLOSIREA CAMEREI VIDEO PENTRU TREI INSTANTANEE

Brian explică alergarea ca pe un proces în patru etape: înclinarea, căderea, prinderea şi tragerea.

Uită de împingere: „*Faza de sprijin*, piciorul care atinge pământul, ar trebui să arate ca şi cum ai fi surprins când cazi, nu ca o împingere". El îşi filmează toţi elevii cu 30 de cadre pe secundă cu o cameră video Casio High-Speed Exilim EX-FC100. Crede, aşa cum cred şi eu, că înveţi mai multe dintr-o oră de analiză video decât o poţi face într-un an de autocorectare fără înregistrare.

Când s-a uitat la a treia mea repetare de 400 de metri pentru a obţine o imagine precisă a formei semiobosite, Brian a revizuit următoarele numere:

1. Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM)
2. Cadrele pe pământ
3. Cadrele în aer

„Figura 4" sau „Fig. 4" indică poziţia Pose, în care piciorul îndoit se intersectează cu piciorul de sprijin şi arată ca numărul 4.

Ai răbdare. O să pară o chestie de tocilari (dar e simpatic).

Încercarea 1 – necorectată

½ din cadrul dinainte de impact

½ din cadru

1 ½ din cadru

2 ½ din cadru

(figura 4)

3½ din cadru – GCM

4 ½ din cadru

5 ½ din cadru

6 ½ din cadru

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM): **3,5** (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: **6** (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: **3** (scopul: 5).

1 ½ din cadrul în aer

2 ½ din cadrul în aer (ceea ce înseamnă că î
½-½ din cadru am făcu
din nou impact)

Impact

1 cadru

2 cadre (Fig. 4) GCM

3 cadre

4 cadre

1 cadru în aer

2 cadre

3 cadre

4 cadre

ÎNCERCAREA 2 – 24 DE ORE MAI TÂRZIU

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul Gener
Masă (GCM): 2 (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: 4 (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: 4 (scopul: 5).

Impact

1 cadru aproape GCM

2 cadre

3 cadre

1 cadru in aer

2 cadre

3 cadre

4 cadre

ÎNCERCAREA 3 – 2 ORE DUPĂ ÎNCERCAREA 2

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM): **1,5** (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: **3** (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: **4** (scopul: 5).

În mai puțin de 36 de ore, pe baza măsurătorilor folosite, mi-am îmbunătățit economia de alergat[301] cu 100% în primele două faze (3→1,5, 6→3) şi mi-am îmbunătățit timpul dezirabil în aer cu 33%.

În cele două zile întregi ale certificării, am discutat mai bine de şase ore despre mecanică pe tabla magnetică şi despre sute de detalii. În practică, patru lucruri m-au ajutat cel mai mult:

1. Concentrează-te pe cel puţin 90 de paşi pe minut cu fiecare picior. Mai ales dacă eşti epuizat, concentrează-te pe acest ritm al paşilor, care produce în mod automat alte caracteristici specifice mecanicii unei alergări bune (aterizarea pe pernuțele picioarelor, tragerea rapidă etc.). Scott Jurek a întărit acest lucru: „Dacă te concentrezi pe un ritm mai mare de paşi, multe altele se corectează singure”.

Asta, pentru mine, este revelația crucială. Ken Mierke, campion mondial la triatlon şi fiziolog sportiv, a studiat alergătorii kenyeni cadru cu cadru şi acum îşi antrenează atleții să imite această abordare de „alergare pe cărbuni încinşi”, cu paşi mai mici şi o cadență mai mare. Rezultatul? Unii dintre ei – precum Alan Melvin, care a fost un atlet de talie mondială la triatlon – fac aparent imposibilul, după cum este descris în cartea *Născut pentru a alerga*. După cinci luni de antrenament la mai bine de 180 de bătăi pe minut, Melvin a alergat patru repetări de 1,6 kilometri şi fiecare timp al turei a fost mai bun decât cel mai bun de dinainte în cei 400 de metri.

2. Apleacă-te, dar cazi ca un copac în loc să te îndoi din şolduri. Nu ar trebui să existe o aşezare în spate. Priveşte-o ca pe o cădere în față de la pelvis, nu de la cap.

3. Pentru tragerea de pe pământ (vezi primele trei cadre ale Încercării 3), imaginează-ți că îți tragi călcâiul către fese sub un unghi de 45 de grade în față, şi nu drept de pe pământ. Această vizualizare mi-a permis să trec de la Încercarea 2 la Încercarea 3 în două ore. Dacă mă gândeam să trag piciorul drept de pe pământ, mă aplecam în mod

---

[301] *Nu* este definit aici ca L O_2/min. (n.aut.)

subconştient mai puțin, ceea ce era autodistructiv. Înclină-te sub un anumit unghi şi imaginează-ți că îți tragi călcâiul în sus sub unghiul respectiv.

4. Foloseşte mişcarea minimă a braţelor şi ia în considerare să ţii încheieturile mâinilor lângă sfârcuri pe întreaga durată. În timpul repetărilor inițiale de 100 de metri, am alergat intenționat direct în spatele celui mai bun alergător pe ultradistanțe din grupul nostru, imitându-i ritmul şi forma. Alerga cu cele mai scurte şi reținute mişcări ale brațelor dintre toți. Am observat că era infinit mai uşor să mențin un ritm mare al paşilor când procedam la fel. Reflectând după aceea, mi-am dat seama că avea o logică desăvârşită: suntem contralaterali în mişcare. Dacă un picior se mişcă în față, brațul opus trebuie să se mişte în spate, ceea ce înseamnă că trebuie să menții același ritm al „paşilor" atât cu picioarele, cât şi cu mâinile. Dacă mişcările brațelor sunt prea mari, ritmul paşilor trebuie să scadă pentru se potrivi cu ele. Soluția: îndoaie-ți brațele cu cel puțin 90 de grade şi fă mişcări mici.

METODA POSE CA PANACEU: AI GRIJĂ DE GLEZNE!

Metoda Pose nu este toată numai curcubeie şi pisoi. Este foarte folositoare, dar nu rescrie fizica, în ciuda afirmațiilor derutante. Este greu să faci forțele să dispară.

Aparatul de marketing al Pose indică spre un anumit studiu ca dovadă a abilității metodei de a reduce forțele de aterizare asupra genunchilor: „Încărcarea excentrică redusă a genunchilor prin metoda de alergare Pose", publicat în 2004.

Nu asta este problema. Problema este că nu reuşeşte să sublinieze o altă descoperire a studiului: două săptămâni de antrenament cu metoda Pose sporeau şi lucrul excentric al gleznelor. Asta, în teorie, sporeşte riscul de leziuni la tendonul lui Ahile şi de a avea probleme cu muşchii gambelor. Dr. Ross Tucker, prieten şi instructor certificat de Pose Nivelul I, care a fost implicat în acest studiu, a ajutat la supravegherea unei încercări de studiu ulterior. Alergătorii

au fost împărțiti în grupuri supravegheate şi nesupravegheate, iar obiectivul era să se observe reținerea tehnicii Pose. Studiul nu a putut fi încheiat pentru că aproape fiecare alergător din grupul neobservat (toți care fuseseră antrenați cu metoda Pose) şi circa jumătate dintre alergătorii supravegheați (care fuseseră antrenați de însuşi Romanov) au avut probleme cu tendonul lui Ahile şi muşchii gambelor.

Într-un e-mail pe care l-am primit de la Ross, acesta a concluzionat:

„La unii, tehnica ar putea să țină şi să funcționeze. Dar la mulți alții, tehnica va ține şi le va distruge gambele, gleznele şi tendoanele". Morala poveştii? Ia-o încet. Fă din schimbarea alergării un proces treptat şi opreşte-te dacă te doare.

Pose are adepți de un fanatism de-a dreptul religios dintr-un motiv: poate funcționa spectaculos de bine. Dar nu înseamnă că poate vindeca orice. Pentru unii, exercițiile vor ajuta mai mult decât aderarea strictă la setul de principii în timp ce aleargă. Pentru alții, ca mine, concentrarea pe ritmul sporit de paşi va face expunerea la Pose extrem de valoroasă, chiar dacă alte „reguli" nu sunt urmate în detaliu.

Găseşte-ți propriul drum. Măsurile universale, duse la extrem, duc la durere.

Alergăm nu pentru că suntem de părere că ne face bine, ci pentru că ne place şi nu ne putem abține... Cu cât societatea şi munca devin mai restrictive, cu atât mai necesar va fi să găseşti o cale de exprimare pentru acest dor de libertate. Nimeni nu poate spune: „Nu trebuie să alergi mai repede de atât sau să sari mai sus de atât". Spiritul uman este neîmblânzit.

– Sir Roger Bannister, primul atlet care a alergat 1,6 kilometri în mai puțin de 4 minute

ULTRAANDURANȚĂ II
Cum să ajungi de la 5K la 50K în 12 săptămâni – Faza II

Ca să ajungi la 50K în 12 săptămâni, trebuie să înțelegi mai întâi limitele normale ale corpului uman. Doar atunci le vei putea depăși.

Ficatul și mușchii pot depozita doar 1.800-2.200 de calorii din carbohidrați sub formă de glicogen. Mai simplu spus, dacă alergarea ta devine un process *anaerob* (literalmente fără oxigen), trebuie să tragi din aceste depozite limitate. Ții minte ce s-a întâmplat cu alergătoarea de 43 de ani a lui Brian la începutul antrenamentului? Nu avea „viteze”, pentru că devenise anaerobă imediat ce încercase să își sporească viteza pe kilometru.

Chiar dacă te alimentezi cu 200-600 de calorii pe oră, tot ce poate suporta stomacul, probabil vei rămâne fără glicogen înainte de linia de sosire a unui ultramaraton. Acesta este numit „punct de epuizare” și înseamnă de obicei că jocul s-a încheiat.

Mâncatul cu forța în timpul cursei este o opțiune, dar merită să deschizi alt întrerupător.

O jumătate de kilogram de grăsime, folosită în timpul exercițiului aerob cu durată mare, conține circa 4.000 de calorii alimentare, adică aceeași densitate a energiei precum benzina. Chiar dacă ești slab, având un procent al grăsimii corporale de 5% la 68 de kilograme, cele 3,4 kilograme de grăsime disponibile te pot menține energetic câteva sute de kilometri.

Șiretlicul este, desigur, că trebuie să rămâi aerob la viteze mai mari, ceea ce este scopul fundamental al întregului antrenament al lui Brian. Incredibil, unii dintre atleții săi reușesc să rămână aerobi de-a lungul a opt runde de sprint, cu o înclinare de 12%, cu doar 10 secunde de odihnă.

Atleții săi folosesc o provizie aproape nesfârșită de calorii din grăsimi, în timp ce tu sau eu ne-am sufoca de la vaporii carbohidraților.

Antrenamentul folosit pentru a-i aduce acolo se bazează pe două presupuneri:

1. 1. Febra musculară pe care o simt alergătorii după distanțe lungi este cauzată în principiu unei pompări slabe de sodiu-potasiu. Antrenamentul de rezistență este cel care sporeşte pomparea de sodiu-potasiu şi ceea ce le permite atleților lui Brian să poată merge a doua zi după un ultramaraton, în loc să zacă în pat: „Dacă pot să îmbunătățesc genuflexiunea cu greutatea în spate a unui alergător, văd cum le scade timpul de maraton. E o nebunie, dar funcționează". Antrenamentul de rezistență maximal va îmbunătăți recuperarea după anduranță.

2. 2. Dacă poți alerga un decent 10K, ai deja o bază aerobă suficientă pentru a alerga 50K. Prin urmare, antrenamentul ar trebui să se concentreze pe a te face să te mişti la viteze mai mari în timp ce rămâi aerob.

Punctul 2 este numit „cum să te mişti pe linia aerobă". Sună mai plăcut decât este.

Cum să te mişti pe linia aerobă

Brian formează alergători pe distanțe de 160 de kilometri care îşi revin repede, cu mai puțin de 48 de kilometri alergați în total pe săptămână, inclusiv intervalele şi cursele de viteză.

Rețeta lui este înşelătoare prin simplitate: concentrează-te pe îmbunătățirea tuturor căilor energetice, executând alergări sub 21 de kilometri şi rareori făcând mai mult de 10K.

Sistemul de acid lactic este una dintre cele câteva căi pe care Brian intenționează să le cucerească. În opinia lui Brian, ca să devii „competent" în toate aceste sisteme durează între

şase şi opt săptămâni pentru un alergător de calibru mai mic[302]:

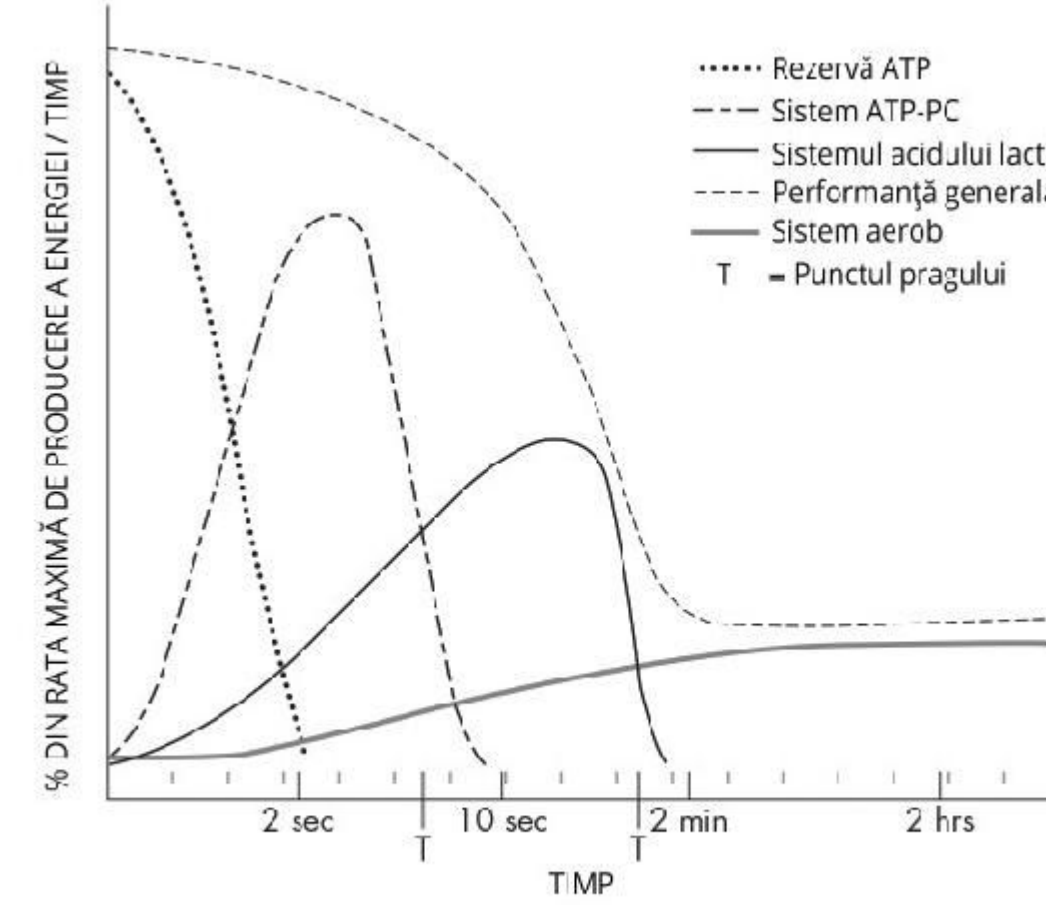


Diagrama sistemelor energetice

[302] Această abordare de antrenament bazată pe substrat nu este universal acceptată. Cei care propun teoria Guvernatorului Central, de exemplu, postulează că metabolismul alterat este efectul, nu cauza performanței îmbunătățite a exercițiilor, care este reglată de creier. Pentru a afla mai multe despre Guvernatorul Central, *The Lore of Running* (*Folclorul alergatului*) şi *Brain Training for Runners* (*Antrenamentul creierului pentru alergători*) sunt surse bune. (n.aut.)

În cei mai simpli termeni, un program energetic complet ar putea lua următoarea formă, cu cel puțin trei ore între antrenamentele de dimineață şi de după-amiază:

	L	Ma	Mi	J	V	S	Duminică
Dimineața	Int	Odihnă	Odihnă	Int	Odihnă	Odihnă	Odihnă
După-amiaza	CF	CF	CF	CF	CF	Odihnă	TT

Int – Antrenamentul cu „intervale” înseamnă adesea un total egal cu 1.600 de metri, precum: 8 × 200 m (90 sec odihnă între), 4 × 400 m (90 sec odihnă) sau 2 × 800 m (2-3 min odihnă)[303].

CF = „CrossFit” (2-10 minute de condiționare metabolică; exemplele sunt oferite mai târziu, în programul meu de 12 săptămâni).

TT = „Time Trial” (Încercare cronometrată), folosită pentru a testa progresul pe o distanță precum 1,6 kilometri, 5K sau 10K.

Alternativ, ai putea folosi programul popular „trei da, una liberă” pentru CrossFit, asigurându-te că incluzi două-trei intervale şi o încercare cronometrată o dată pe săptămână:

Zi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dimineața	Odihnă	Int	Odihnă	Odihnă	Odihnă	Odihnă	Int	Odihnă	Odihnă	Int	Odihnă
După-amiaza	CF	CF	CF	TT	CF	CF	CF	TT	CF	CF	CF

Dacă nu ai o pistă în apropiere pentru a măsura distanțele, foloseşte online pedometrul hărților Google[304] sau o roată de măsurare Keson RR112 Roadrunner 1 de la Home Depot sau de pe Amazon.

---

[303] Într-un antrenament cu „intervale” dat, durata „repetărilor” nu ar trebui să devieze cu mai mult de 2-3 secunde. De exemplu, dacă alergi 4 x 400, timpii de 1:27, 1:29, 1:30, 1:28 ar fi mai buni decât 1:20, 1:25, 1:30, 1:33. Învățarea ritmului precis face parte din antrenament. (n.aut.)

[304] Intră pe http://www.gmap-pedometer.com/ şi apasă de două ori pentru a stabili punctele de plecare şi de sosire. (n.aut.)

Aşteaptă-te ca timpii tăi de alergare (încercările cronometrate) să se înrăutăţească în primele trei săptămâni de antrenament. E normal, iar corpul tău se va întoarce rapid la punctul de pornire şi apoi va întrece recordurile anterioare.

La fiecare antrenament cu intervale, la deal sau Tabata, dacă nu îţi poţi reveni la un puls de 120 în mai puţin de două minute, antrenamentul este terminat. Nu ţi-ai revenit, iar adăugarea unui stres şi mai mare nu face decât să împiedice progresul. Renunţă dacă e necesar şi întoarce-te mai puternic la următorul antrenament. În primele patru săptămâni, dacă nu eşti condiţionat, această perioadă de odihnă poate fi sporită la trei minute[305].

În termeni generali, *atenuarea* – o reducere în volum – din ultima săptămână de dinainte de competiţie ar putea arăta ca în tabelul de mai jos.

Cheia alergărilor de viteză Tabata din acest program este menţinerea unui ritm de lovire cu piciorul foarte înalt (mai bine de 110 pe picior). Dacă foloseşti o bandă de alergat şi nu eşti sigur de viteză, stabileşte timpul la 1,6 kilometri cu 30 de secunde mai mic decât timpul tău obişnuit, la 1,6 kilometri pentru 5K.

Programul de atenuare

	Dum	Luni	Ma	Mi	Joi	Vin	Sâm
Dimineaţa	40-50 de minute de alergare/călărie recreaţionale	10 seturi x 2 rep (10 x 2) sau 7 x 3 „într-un minut” de genuflexiune cu greutate în spate (50-	8 x 200 m (90 s recuperare) folosind timpul iniţial de la începutul programului	ODIHNĂ	Tabata x 6-8 (20 sec viteză, 10 sec odihnă) la 80-90% din	ODIHNĂ	Ziua cursei!

[305] Pentru alergătorii cu tulburare obsesiv-compulsivă: alternativ, iar aceasta este preferinţa lui Brian, îţi poţi încetini puţin viteza. În cazul intervalelor, ca exemplu ipotetic, ar putea fi făcută prin ţintirea atingerii repetărilor de 200 de metri în 40 de secunde fiecare, spre deosebire de o ţintă iniţială de 37 de secunde. (n.aut.)

	60% 1RM) sau 8 x 1 deadlift într-un minut (70-90% 1RM)	de 12 săptămâni		cel mai bun timp anterior*		
După-amiaza	ODIHNĂ	CF (nu unul ucigaş; ceva precum o „Cindy” de 10 minute)	ODIHNĂ	ODIHNĂ	ODIHNĂ	ODIHNĂ	Mănân pizza ş bucură te de bere, dacă a termin

306

12 SĂPTĂMÂNI PÂNĂ LA 50 K

Paginile 412-417 reprezintă programul exact de 12 săptămâni pe care l-a creat Brian pentru a mă aduce de la 5K la 50K. Am vrut, de asemenea, să țintesc la un timp de 24 de minute în 5K, care s-ar aproxima (dacă este susținut) la un maraton de 3:50[307].

Programul de 12 săptămâni este bazat pe următoarele statistici ale mele, pe care le-a cerut el:

Timpi pentru 400 m, cu 90 de secunde de odihnă între: 1:20, 1:30, 1:34 şi 1:39.
Presă militară cu halteră: 65 kg x 4 rep.
Deadlift maxim (DL) într-o repetare: 205 kg.

---

[306] De exemplu, dacă cel mai bun Tabata anterior a fost să închei 6-8 „repetări” la 16 km pe oră la o înclinare de 12%, foloseşte aceeaşi înclinare, dar scade viteza la 12,8 sau 14,4 km/h. Dacă alergi pe teren drept, redu pur şi simplu distanța pe care ai alerga-o în mod normal cu 20% (de exemplu, 100 m → 80 m). (n.aut.)

[307] Dacă voiam să devin agresiv, puteam ținti 5K în 19:29, care s-ar extrapola la un maraton de 3:10, calificându-mă pentru Maratonul din Boston. Pentru a determina cum se traduc timpii tăi de pe o distanță pe alta, caută pe Google „McMillan Running Calculator” (Calculatorul de alergat McMillan). (n.aut.)

Practici CrossFit (CF) pentru comparaţie: Nu aveam asta, aşa că am indicat că puteam face 50 de balansări la nivelul umerilor cu un kettlebell de 40 kg.
Timpul pentru 5K şi greutăţile pentru genuflexiunea cu greutatea ţinută în spate: nu o aveam pe niciuna, cea din urmă din cauza operației la umăr din 2004. I-am cerut să includă genuflexiunea cu greutatea în față, dacă erau necesare genuflexiunile.

Câteva note adiționale privind programul de trei luni:

Dacă este prescris un singur antrenament într-o zi, este posibil să faci un antrenament de dimineață în timpul după-amiezii sau invers.

Dacă nu cumva este indicat altfel, presupune că nu există pauză între exerciții. „CDMRP" înseamnă „cât de multe repetări (sau runde) posibile" într-o perioadă dată. Dacă este un singur exercițiu, sunt repetări: dacă este un circuit de exerciții, sunt runde. Să faci ceva „la timp" (de exemplu, „şapte runde de *ABC* la timp"), înseamnă să închei antrenamentul prescris cât mai repede posibil şi să înregistrezi timpul total.

„10 x 2" ar însemna 10 seturi de 2 rep, de exemplu (seturi x rep).

Reciteşte nota de subsol referitoare la „într-un minut" de la pagina 411.

DL = deadlift şi GS = genuflexiune cu greutatea în spate.

Instrucțiuni şi videoclipuri cu aproape toate exercițiile,practicile CrossFit (adesea denumite după oameni, cum ar fi „Cindy") şi cu exerciții necunoscute pot fi găsite pe www.fourhourbody.com/crossfit. Instrumentele comune includ aparate de ramat, bare de tracțiuni şi haltere. Dacă te întrebi „ce naiba e chestia asta?" din program, e probabil un exercițiu CrossFit.

Săptămânile 1-2

		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 1	Dimineața	Bloc de tip turnir: 2 x 8 cu 180 sec odihnă	8 x 200 m cu 2 min[1], bate cronometrul la fiecare 4 x 50 sec	Turnir cu 3 runde de câte 4 min (alternând pumnii cu genunchii) + pauze de câte 1 min (în total 15 min cu tot cu 30 sec)	3 x 1 km cu 3 min, bate cronometrul la fiecare 250 m cu 45 sec	3 x 800 m cu 3 min, bate cronometrul la fiecare 200 m cu 45 sec	Încălzire (alergare ușoară / pompe [30-40]) + 1 000 m cu 10 min + 1 000 m cu 8 min Pauză 10 min Karate: lecție cu accent pe tehnică	Ture, 10, 10 (fiecare persoană alternează cu câte o persoană de la Profesorat), 30 de sărituri, 12 tracțiuni, 40 de genuflexiuni
	După-amiaza	50 km cu bicicleta cu ocolul stadionului (rezistență): 10 mp (viteză: 6', 10', 20', 10', 5' [5% din total] între viteze)	După masă: 10 serii a câte 20 sec, 25, 30, 35 și 40 de genuflexiuni cu haltera (20% din greutatea corporală) + tracțiuni la bârlig		8K [1]	După masă: 3 x câte 3 km cu 3 minute de pauză între fiecare (în total 18 km) cu ritm de alergare ușor (puțin mai rapid decât ritmul de dimineață) + 3 x câte 1 min genuflexiuni cu haltera (de greutatea propriului corp) + 1 min pauză		
Săptămâna 2	Dimineața	20 de tururi	Încălzire cu genuflexiuni cu greutatea corpului: câte 10 x 2 (între serii: 1 minut cu 80% RM / Odihnă 10 min) / Deadlift: 5 x 1 (între serii: 1 minut cu 90% RM	4 runde de câte 3 min de Shadow Sparring (fără greutăți) (minge de box de 8 kg) + 1 min de odihnă între runde	„Rally" cu ocolul lacului, de 40 de ori, după 30 „pumni în aer" (6-8 kg) + 30 de tururi ale stadionului	30% de 80% din maximul de 1 RM[1]	Încălzire: 5, 5, 5 + Presă în poziție (maximul de 30%): exterior în stil Olimpic: 8, 8, 8 + Deficit de smuls: 1, 1, 1 Acești exerciții scad procentul de 80% de la exercițiul de bază 3-5 min odihnă între serii	5 x 800 m în 2'50" (cu câte 400 m alergare ușoară între serii)
	După-amiaza			După masă: 10 serii a câte 30 x 200 m în 2 minute (cu câte 1 minut mai mult între fiecare de 2 ori)			După masă: câte 4 runde de câte 3 min (cu câte 1 minut de pauză între fiecare) de box (sac) + 3 runde de câte 3 min de box (sac) + 3 runde de câte 3 min de box (sac) Pauză de 5 minute între serii Mobilitate - îmbrățișează genunchii către piept, întinde-te pe spate, ține-te de picioare, ridică-te în picioare, ține-te de picioare, ridică-te în picioare, ține-te de picioare, ridică-te în picioare

Săptămânile 1–6

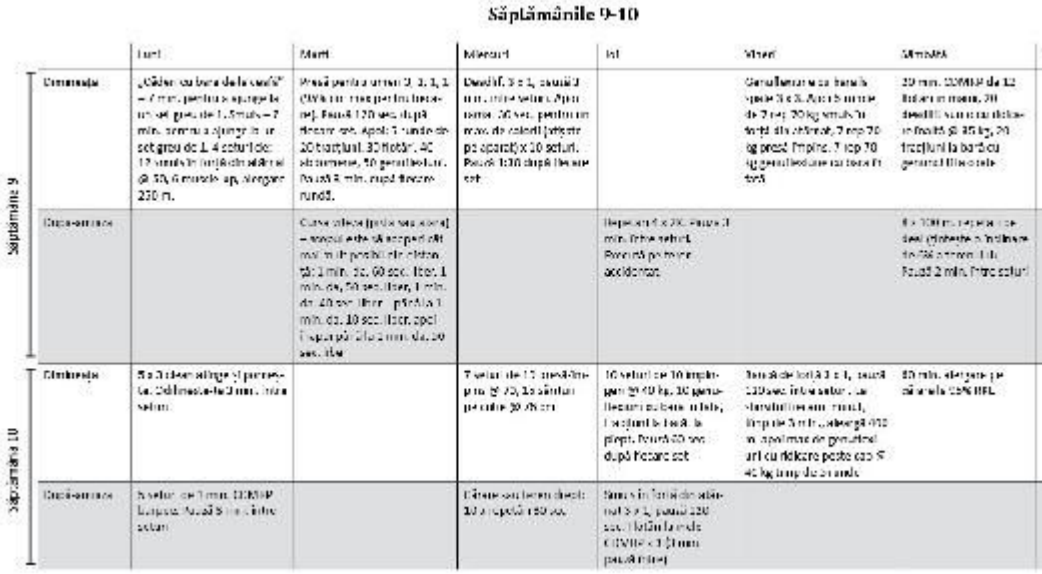
	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămânile 1–2	Umerașe	3 × 6–8 tr cu 2 minute cu Δ, susținând în coborâre de 3 secunde, una de altă		6 km gâfâit ușor (sau 8 km dacă te simți excelent)*	Lucrează pentru a recolora la prima mână, în 20 min, [nu] mult, una de vacanță	2 × 3–4 km efort moderat cu 10 min recuperare la fiecare 3,6 km	Urcări în 3, cu greutate cât să fie greu de ținut corpul în 10, dacă nu, greutate corporală pentru 7–8, 5, 3, 1 – până la 3 repetări
	După-amiază	3 serii la bicicletă cu pauze de 30–45 s (~100 W, ritm ușor-moderat), 90 s între serii; apoi 5 minute de mișcare ușoară	2 runde la timp: 7 exerciții cu mișcare abdominală, repetări pe 45 s / 15 s, 1 minut între runde; apoi 5 minute de stretching		Alergare ușoară pe bandă de alergat @ 10% pantă și viteză cât să poți vorbi	4 runde: 6 min în Zona 2 (~ 70–75% din FCM), 3 min ușor între runde		Urcări în 3, cu greutate cât să fie greu de ținut corpul în 10, dacă nu, greutate corporală pentru 7–8, 5, 3, 1 – până la 3 repetări
Săptămânile 3–5	Dimineața	Genuflexiuni cu bare în spate 3 × 5, pauză 3 minute între serii (~ 2*/3 din 1RM de 80 kg, greutăți cât să poți de ușor, tranziții la sunet, în pași [40?])	5 runde de 100 de metri dubluri cu sacadă, de la 1 oră cu ventilator [temperatură 3 min după fiecare rundă		5 runde la timp: 10 repetări forță din stând cu fandă în lungime cu bara deasupra capului [dublul greutății corpului cu efort] @ 50 kg, 30 de metri pe cele 60 cm	6, 5, (...) 1 rep din bench deadlift @ 140, mușchi-up, [un] ou spălat în mâini [până pauză între ele] ori)	7 runde 30 sec, max 1 minut @ 40 kg, pauză 30 sec, 50 sec de max 12 m cu antrenori de lină, pauză 60 sec
	După-amiază	20 x 200 m, în spatele cărei vede în timpul 15 de alergare*		20K 1		Tabata 20:10 x 8	
Săptămânile 6–7	Dimineața	Genuflexiuni cu bară în spate 3 × 5, pauză 180 sec între seturi, apoi 25 min. CONVIP de 12. Totăn cu bara pe spate, 20 de secunde (~ 60%), 90 la barbă cu KB @ 45 kg	60 min [Lucrează în bară în spate 3 × 5, pauză 3 min între seturi; apoi 5 minute de stretching, și după de ultimul exercițiu, 25*/50% din. 70 kg power clean, bumper, 10 de exemplu, 20 clean, 20 bumper, 30 clean, 15 bumper etc.]		20 x 200 m, tipe jări, pauză 1:00 fără oprire între serii, apoi 2 sec. în mișcare pentru		Împins deasupra capului cu fandare 3 × 3, pauză 180 sec. în bar seturi. 5 runde de 40 de secunde cât se mișcă la pistol cu greutăți ușoare, 20 tranșeuri	Urcări în 3 cu [60%], pauză 4 min. în 3 seturi. Urcări în 3 cu mișcare rapidă în 3 seturi de 30 rep, în 1 minut @ greutate maximă. Pauză 3 min. în bar seturi
	După-amiază		1 min în 7 min x 5		3 x 30 repetări pe bicicletă, pauză 10 min, între seturi		Tabata 10:20 x 8

* Vezi secțiunea 10 P de mai jos pentru protocol: http://x.co/210 km. [Lucrează].

Săptămânile 7–8

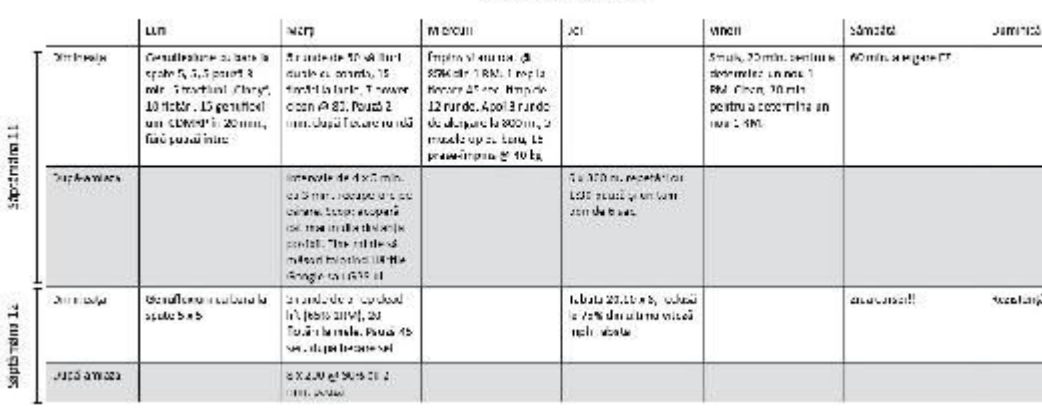
	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămânile 7–8	Dimineața	Ușoară 3 × 3, pauză 2 min. între seturi. Apoi 25 min. CONVIP de 12. Totăn cu bara pe spate, 20 de secunde (~ 60% din 1 RM de 50 kg, apoi 4 clean și cumpărăturile KMC din 1 RM Clean	3 x 5 cu mișcare cu bară în spate 3 × 3, pauză între seturi. Mergi de la 4 sec. din cel mai bun 200 m	Barcă de forță 5 × 5, cu greutate de 70 kg, [de] cu sâsâitoare la cervită. Apoi 7 runde de flotări cu greutăți mari, 12 rep, dumbbells, 100 kg		Presă de umeri 5 × 5, la sole cu 1 RM. [Pauză împins 3 × 3, pauză 180 sec. în bar seturi	Urcări în 3 × 3, apoi repetă 1 kg forță de săptămâna trecută. Încălzit. Pauză 4 min. în bar seturi. 7 runde de 7 genuflexiuni cu bara în față în 80 kg, alergare pe 200 m, 21 rep jeun. Pauză 2 min. după fiecare rundă	
	După-amiază		1 MILE TT apoi 3 x 400 m, repetări la ritmul mile de alergare. Pauză 90 sec. între seturi		10 min. alergat pe bicicletă la 80% RPE	Tabata	
Săptămânile 8	Dimineața	30 min. CONVIP 1 power clean @ 200. 3 mișcări cu greutate de 20 kg, o furcă cu genți pentru bine cu mâinile „cercului”. cumpără cabină	Secvențial cu bara în spate 3 × 1, pauză 3 min. (pe orice linie). 4 runde de genuflexiuni cu bara în spate, pe de o parte cu mâinile, 30 de secunde de relaxare, pe de mingi aplecat cu genuflexiuni	5 runde de 1 tenis în forță @ 60, 20 fotbal la rusă		5 runde de 30 sec CONVIP barcă de forță cu greutate corporală, pauză 30 sec. 4o sec. CONVIP balansare cu 50 minute @ 30 kg, pauză 45 sec	3 runde. Începe 2:00 cronometrul, aleargă 400 m, apoi începi CONVIP. Când o auzi, alergi după 2:00 min, odihnește-te 60 sec și repetă	
	După-amiază		3 x 800, pauză 2:00 între seturi [repetă-le în săptămâna trecută]		1 x 1 mile, 10 min de odihnă, 1 mile, între seturi	10 x 200 m, 2 min pauză	

* Urlează-te aproape de mașină. Pentru [o] cheie de prindere pentru [bine] sau [cel] VIC mai bine pentru a vedea bara cu o mână [pentru].



Săptămânile 9-10

		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Săptămâna 9	Dimineața	„Călăreț cu bara de la coadă" – 4 runde, pentru a ajunge la un set greu de 1,5 min. – 2 min. somn + ajungi la un set greu de 1, 4 exerciții de: 15 genuflexiuni cu bara (@ 30), 6 muscle-up, alergare 250 m.	Presă pentru umeri 3 x 3, 3 x 2 (2 x 1 cu respirație buco-nazală). Pauză 120 sec. după fiecare set. Apoi 3 runde de: 20 fandat. 30 flotări, 40 abdominale, 50 genuflexiuni. Pauză 3 min. după fiecare rundă.	Deadlift 3 x 3, pauză 3 min. între seturi. Apoi: rame cu bara 20 rep. pentru un max. de calorii (pauze după aparat) x 10 seturi. Pauză 120 după fiecare set		Genuflexiuni cu bara la spate 5 x 5. Apoi 5 runde de: 7 rep. 70 kg smuls în timp de 20 min., 7 rep 70 kg presă. Pauză: 7 rep 70 kg genuflexiuni cu bara în față	20 min. EMOM de 12 flotări cu mâna. 20 deadlift sumo cu kettlebell de 32 kg, 20 fandări la bară cu greutăți în spate
	După-amiaza		Curse ușoare (pentru vindecare) – nevoia este să acoperi cât mai multe picioare în timp: 1 min. cu 60 sec. ușor, 1 min. cu 50 sec. ușor, 1 min. cu 40 sec. ușor, până la 1 min. cu 10 sec. ușor, apoi 1 sprint de 1 min. cu 20 sec. ușor		Repetări x 20. Pauză 3 min. între seturi. Pauză pentru accidentat.		8 x 100 m. cu pauză de 2 minute între fiecare. Încălzire de 700 m. înainte. Pauză 2 min. între seturi
Săptămâna 10	Dimineața	5 x 3 clean single și pauză. Călărește-te 3 min. – ritm sedat		7 seturi de 12 genuflexiuni pe @ 70, la sărituri pe cutie @ 76 cm	10 seturi de 10 împingeri @ 40 kg, 30 genuflexiuni cu bara în față, 1 exercițiul la alegere la piept. Pauză 60 sec. după fiecare set	Semi-deficit 3 x 3, pauză 120 sec. între seturi. La sfârșitul fiecărui set, timp de 5 min., alergă 400 m. Apoi mai de genuflexiuni cu ridicare peste cap @ 40 kg, timp de 5 runde	60 min. alergare pe o pantă de 15% lin.
	După-amiaza	5 seturi de 1 min. EMOM la bicicletă. Apoi 5 min. ritm sedat		Dărâmă cu bara de la 30 x repetări la 20 sec.	Sumo deficit deadlift 3 x 3, pauză 120 sec. Totul la nivelul CrossFit (1 min. pauză între)		



Săptămânile 11-12

		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 11	Dimineața	Genuflexiuni cu bara la spate 5, 3, 3 pauză 3 min. Treptări. Clean, 10 flotări. 15 genuflexiuni cu kettlebell la 20 min, fără pauză între	5 runde de 10 sărituri cu coarda, 15 flotări la bară, 7 rame cu @ 82. Pauză 2 min. După fiecare rundă	Împing și sumo @ 85% de 1 RM. Împing la fiecare 45 sec. timp de 12 runde. Apoi 3 runde de alergare la 800 m, 3 muscle-up și bara, 15 presă-împing @ 40 kg		5 mile, 20 min. sesiune de dezmorțire cu max. 1 RM. Clean, 30 min. pentru a recorda un max. 1 RM.	60 min. alergare ușoară	
	După-amiaza		Intervale de 4 x 5 min. cu 3 min. recuperare cu coarda. Între fiecare set, treci la următoarea stație: 1. Tire rotation 2. Wall ball 3. Kettlebell swing (@ 32 kg)		5 x 100 m. recuperări cu 1,500 pauză pe fiecare cu un bucket			
Săptămâna 12	Dimineața	Genuflexiuni cu bara la spate 5 x 5	21 runde de 7 Cyclocal (1 jobb 2014), 20 flotări la bară. Pauză 45 sec. după fiecare set		Tabata 20:10 x 8, totul la 75% din ultima mea rulă maximă		alergare ușoară	Recuperare
	După-amiaza		6 x 2,00 m @ 50% cu 2 min. pauză					

ÎNTREBĂRI FRECVENTE PENTRU BRIAN

Ce tip de înc**ălţă**minte ar trebui s**ă** port?

Sugerez Inov-8 X-Talon 212 sau Inov-8 F-Lite 230 pentru alergarea pe poteci. Pentru asfalt şi alte suprafeţe tari, sugerez Inov-8 F-Lite 220, dar şi F-Lite 230 poate fi folosit la fel de bine.

Ce să nu foloseşti: am observat mai multe probleme la pantofii Newton decât la oricare alţii. Evită-i.

Să nu cazi nici în plasa mitului picioarelor goale. Există o convingere greşită că poți să mergi în picioarele goale şi să îți rezolvi rapid toate problemele. Dacă ai purtat pantofi cu toc ani de zile şi începi să alergi în picioarele goale, fără tranziție, aşteaptă-te la probleme cu tendoanele lui Ahile. Un an de întindere s-ar putea să aibă ca rezultat un câmp de mişcare de 6 mm în plus, aşa că, dacă înlături un toc de 1 cm şi apuci să mergi în neştire, chiar o cauți cu lumânarea. Înlăturarea tocului nu îți va rezolva în mod automat forma. Majoritatea strămoşilor alergării în picioarele goale alergau tot cu flexorii şoldurilor.

Uite, de exemplu, Ultramaratonul din Canionul Copper. Se ține în curtea mexicană din spate a aproape miticilor indieni Tarahumara, care sunt renumiți în toată lumea pentru că aleargă în sandale numite huaraches. Tălpile nu sunt altceva decât un strat de cauciuc vechi.

Sună romantic, dar cei mai buni trei alergători din 2010 purtau cu toții pantofi. Să alergi în picioarele goale nu te va face un alergător mai bun.

Partea din față a tibiei mă omoară după ce alerg. Cum să previn acest lucru?

Evită dorsiflexia, sau tragerea degetelor în sus către genunchi, în timp ce alergi.

Imaginează-ți că faci 21.600 de ridicări ale degetelor de fiecare parte în timp ce stai jos. Asta se va întâmpla dacă vei alerga 180 de paşi în total pe minut, într-un maraton de 4 ore şi le îndoi în sus tot timpul.

Dacă acesta este obiceiul, oboseşte muşchiul implicat (tibial anterior) înainte de antrenament, prin a împinge în jos degetele de la picioare cu mâinile şi realizând o dorsiflexie lent pe ambele părți de 30 de ori.

Există vreun indicator simplu al formei proaste pe care îl pot observa în timp ce alerg?

Dacă auzi o lovitură puternică şi clară în timpul analizei video, îți angajezi prea tare cvadricepşii şi, prin urmare, flexorii şoldurilor. Încearcă să fii cât mai silențios posibil.

Dacă urmăreşti sfârşitul unui 10K şi asculți zgomotul paşilor, vei descoperi că primii care termină sunt cei mai

silenţioşi, apoi alergătorii mai zgomotoşi, urmaţi de alergătorii cei mai zgomotoşi, urmaţi de cei care merg. Cu cât este mai bun alergătorul, cu atât e mai silenţios.

Ce ar trebui să fac dacă obosesc în timpul intervalelor şi forma mea începe să lase de dorit?

Dacă descoperi că forma ta se deteriorează, concentrează-te pe menţinerea unui rezultat înalt (ritmul paşilor).

Ce tip de dietă urmezi în timp ce te antrenezi?

Cea mai mare problemă în sporturile de anduranţă este, fără îndoială, nutriţia. Am văzut oameni care au terminat Badwater Ultra de 217 km între primii 10 şi care nu ocupau niciun loc în top 10. Unul dintre alergătorii mei a stabilit un record personal în nouă ore, doar prin nutriţie. Majoritatea alergătorilor supravieţuiesc cu Gatorade şi geluri. Dieta bogată în carbohidraţi este o porcărie. Trebuie să reaprovizionezi glicogenul, dar asta nu înseamnă că trebuie să mănânci pizza sau paste sau cereale şi pâine în timpul antrenamentului.

Eu urmez, şi asta le sugerez şi atleţilor mei, o dietă paleolitică sau „paleo", care omite amidonul, cerealele şi fasolea. Constă în proteine slabe, legume, puţine fructe, o tonă de grăsime şi nimic altceva. Cel mai important lucru pe care îl poate face un alergător sau un atlet este să înregistreze trei zile informaţiile într-un jurnal alimentar, inclusiv gramajul mâncării. Asta îi va da o idee clară despre punctul de pornire.

Iei ceva în mod special după antrenament?

Această fereastră este o excepţie de la paleo.

Consum GENr8 Vitargo S2, un supliment de carbohidraţi, care îmi permite să îmi reaprovizionez glicogenul mai repede decât orice alt produs pe care l-am folosit. Unii atleţi pot consuma 1.100 de calorii Vitargo pe oră, dacă este necesar, *versus* 200-600 de calorii din carbohidraţi din alimente integrale.

Dacă pot consuma Vitargo în decurs de zece minute de la antrenament, iau de obicei 70 de grame. Dacă au trecut mai mult de zece minue, 35 de grame. Voi consuma, de

asemenea, Vitargo în primele 3-4 ore ale unei curse, după care trec la mâncare integrală.

EVOLUȚIE FORȚATĂ

Protocolul lui Brian, 12 săptămâni de intenții criminale (dar nu ca volum), a funcționat pentru aproape toată lumea care l-a urmat în detaliu.

A funcționat pentru mine? Fără să luăm enzimele în considerare, am putut să fac un ultraalergător de 50K dintr-un dezastru gâfâitor?

CUM TE HRĂNEŞTI PENTRU CURSĂ: SFATURILE LUI SCOTT JUREL

„Este important să antrenezi corpul să proceseze mâncarea în timpul mişcării, şi ar trebui să o exersezi în timpul alergărilor mai lungi de antrenament. Propune-ți să consumi un gram de carbohidrați (CHO) pe oră, pe kilogram de greutate corporală. De exemplu, dacă ai 50 kg, ar trebui să ținteşti către 50 g de CHO pe oră... Majoritatea bananelor au aproximativ 25 g de CHO, aşa că, pentru acest exemplu, ai mânca două banane pe oră. Dar nu mânca toți carbohidrații deodată. Consumă 25 g, pentru acest exemplu de greutate corporală, la fiecare 20-30 de minute şi bea în acelaşi timp apă, cu înghițituri mari. De ce cu înghițituri mari? Pentru că băutul cu înghițituri mari şi presiunea ulterioară din stomac sunt un declanşator important pentru golirea gastrică. Sorbitul nu are acelaşi efect."

LISTA LUI DEAN

Ora 4 dimineața, Daly City, California

Dean Karnazes nu ştia de cât timp alerga. De fapt, nu ştia sigur unde se afla. Tequila începea să îşi piardă efectul, iar el realizase trei lucruri deodată:

1. Tocmai împlinise 30 de ani, ceea ce explica tequila de noaptea trecută. Normal.
2. Nu purta pantaloni şi alerga în chiloți. Nu era normal.
3. Se simțea mai viu ca niciodată în ultimii 15 ani, de când alergase ultima oară, în liceu.

Aşa că a continuat.

Mai târziu, şi-a sunat soția dintr-o parcare 7-Eleven din Santa Cruz, la 48 de kilometri sud față de locul de unde pornise: veranda din San Francisco, după ce-şi pusese adidaşii vechi pe care îi folosea când tundea iarba. Ea a fost un pic derutată, în special de partea cu chiloții. Dean, în schimb, atinsese luciditatea maximă. Viața corporatistă, chiar şi cu noul Lexus şi avantajele servituții în spațiul închis, nu era pentru el. Lucrurile trebuiau să se schimbe.

Şi s-au schimbat.

Din ocupantul unui birou s-a transformat într-un semizeu recunoscut în lumea ultramaratonismului. Dacă alergatul de 217 kilometri non-stop pe o căldură de 49 de grade în Valea Morții[308] nu era suficient, a decis că a alerga 42,16 km la –40°C în jurul Polului Sud ar fi o provocare. (A fost, mai ales în tenişi; a fost singurul care a refuzat cu dispreț rachetele de zăpadă.) Pentru a atrage atenția mass-mediei naționale asupra obezității în copilărie şi a sportului, a alergat apoi la 50 de maratoane în 50 de zile consecutive, în toate cele 50 de state.

Cu alte cuvine, Dean vede mai multe maratoane într-un an decât majoritatea dintre noi într-o viață. Concurează în aproape fiecare weekend.

Iată listele lui Dean cu cele mai bune 5 maratoane la care trebuie să alergi şi prin a căror trebuie să treci, pentru începători şi profesionişti deopotrivă. După cum s-a exprimat el:

CELE CINCI MARATOANE PREFERATE DIN STATELE UNITE

New York City (www.ingnycmarathon.org): Cel mai divers maraton din punct de vedere cultural şi etnic din lume.

Portland (www.portlandmarathon.org): Tradiția alergării din Oregon se regăseşte în acest maraton.

---

[308] Ultramaratonul Badwater, menționat anterior. (n.aut.)

Marine Corps Marathon (www.marinemarathon.com): Alergarea prin capitala națiunii îți va da fiori pe şira spinării.

Rock ,n' Roll San Diego (www.rnrmarathon.com): Cine are nevoie de iPod când la fiecare kilometru dai peste câte o formație care cântă live?

Boston (www.bostonmarathon.org): Hei, e Boston. Cred că am spus suficient.

CELE MAI BUNE CINCI ALEGERI PENTRU ÎNCEPĂTORI

Napa Valley (www.napavalleymarathon.org): Teren plat, temperaturi răcoroase, vinul care te aşteaptă la sosire!

Hartford (www.hartfordmarathon.com): Mararonul de oraş mare perfect pentru începători.

Fargo (www.fargomarathon.com): Posturi de ajutorare grozave de-a lungul traseului şi susținere minunată din partea mulțimii.

Dallas White Rock (www.runtherock.com): Ospitalitatea texană nu are cum să devină mai bună.

Disney (http://bit.ly/3chiv): Nu poate fi negat, oamenii de la Disney fac o treabă grozavă în crearea unei experiențe grozave de maraton.

CELE MAI FRUMOASE CINCI MARATOANE DIN STATELE UNITE

Big Sur (ww.bsim.org): Peisaj de coastă inegalabil

Boulder Backroads (www.bouldermarathon.com): Dacă eşti norocos, va fi deja zăpadă pe vârfurile muntoase din apropiere.

Myrtle Beach (www.mbmarathon.com): Traseul trece pe lângă plajă aproape tot drumul. Condiții grozave!

St. George (www.stgeorgemarathon.com): Focurile de tabără de la început sunt de neuitat.

Kauai (www.thekauaimarathon.com): Spiritul Aloha străluceşte tot drumul.

MOTOARE DE CĂUTARE PENTRU MARATOANE

www.fourhourbody.com/marathon
www.fourhourbody.com/race-finder

MOTOARE DE CĂUTARE PENTRU TRIATLOANE

http://www.trifind.com

ŞASE MINUTE DE EFORT POT ÎMBUNĂTĂŢI UN TEST DE 30 DE KILOMETRI?

Pe 6 iunie 2005, Martin Gibala de la Universitatea McMaster a apărut la CNN cu veşti care păreau prea bune pentru a fi adevărate.

„Şase minute de sport pur, greu de trei ori pe săptămână ar putea fi la fel de eficiente ca o oră de activitate moderată zilnică."

Schimbările despre care se credea că necesită ore pe săptămână erau realizate cu doar patru-şapte izbucniri de 30 de secunde de efort complet pe bicicleta staționară (250% VO2 Max), cu patru minute de timp de recuperare între izbucniri. Aceste izbucniri au fost executate de 3 ori pe săptămână, timp de numai două săptămâni. Totalul timpului pe bicicletă în cele două săptămâni a fost de numai 15 minute. Capcitatea de anduranță pentru acest grup de „viteză" aproape că s-a dublat, de la 26 la 51 de minute, iar muşchii de la picioare arătau o sporire semnificativă de 38% din prietena noastră citrat sintetaza (CS), una dintre enzimele de anduranță care sunt de dorit. Grupul de control, care era activ (alergat, ciclism şi aerobic), nu a prezentat nicio schimbare.

Părea o întâmplare norocoasă.

Trebuia repetat, şi a fost. De data aceasta cu un barometru mai înalt pentru evaluare: un test de ciclism de 30 de kilometri.

Grupul de viteză a urmat protocolul de izbucniri de 30 de secunde. Grupul de control a executat ciclism mai tradițional de intensitate moderată timp de 60-90 de minute, la 60% VO2 Max. Ambele grupuri s-au antrenat de 3 ori pe săptămână şi au fost evaluate înainte şi după, cu un test de

ciclism de 30 de kilometri. Îmbunătățirile erau aproape identice, ca şi creşterile capacității oxidative musculare.

Recunoaşte că a te antrena mult la sală este adesea o formă de lene, o evitare a gândirii profunde. Trei-patru ore pe săptămână sau mai puțin de 15 minute pe săptămână? Alegerea este a ta – antrezează-te mult sau antrenează-te din greu –, dar rezultatele par să fie aceleaşi. Ai încredere în date, nu în mase.

Aici avem un sfârşit cu suspans. Acest capitol a fost adăugat pe ultima sută de metri, iar lumea editorială a copacilor morți fiind ceea ce este, nu am avut timp să actualizăm înainte să ajungă pe rafturi.

Descoperă rezultatul aici: www.fourhourbody.com/ultra.

Îmi va reflecta împlinirea sau autodistrugerea? Doar timpul, sau distanța, va putea spune.

Instrumente şi trucuri

CrossFit Endurance (http://www.crossfitendurance.com/) Sediul şi casa durerii lui Brian MacKenzie, pline cu antrenamente şi forumuri. Dacă nu vrei să suferi sau să sărbătoreşti singur, există o listă întreagă de echipe din toată națiunea care se antrenează şi concurează împreună.

„The Marathon Monks of Mount Hiei” („Călugării maratoniști de pe Muntele Hiei”) (http://der.org/films/marathon-monks.html) Uită-te la acest documentar despre incredibilii călugări Hiei din Japonia şi calea lor către iluminare. DVD-ul le prezintă posturile care sfidează moartea, dieta de antrenament vegetarian, pantofii de alergat din paie lucrați de mână şi multe altele. Poți vizita următorul link pentru o previzualizare de 11 minute: www.fourhourbody.com/monks.

UNELTE PENTRU ANTRENAMENTUL DE ANDURANȚĂ

Pedometru Gmap (www. gmap-pedometer.com) Oricât de simpatice pot fi aparatele luxoase pentru urmărirea alergărilor sau rutelor pentru bicicletă, un truc cu Hărțile Google îți poate oferi aceleaşi date, fără alt echipament.

Pedometrul Gmap îți permite să îți suprapui ruta deasupra datelor hărților Google, generând distanța călătorită. Site-ul te lasă să-ți salvezi rutele favorite şi să le împarți cu prietenii.

Roata de măsurare Keson RR112 Roadrunner 1 (www.fourhourbody.com/roadrunner) Această roată uşoară este folosită în principal de către agenții imobiliari care evaluează case, dar o poți folosi pentru a măsura rapid distanțele scurte pentru sprinturi, fie că sunt în jurul blocului sau pe pistă.

Metronom Seiko DM50L (www.fourhourbody.com/metronome) Brian sugerează să îți antrenezi ritmul de paşi pe minut cu ajutorul acestui metronom. Am descoperit că este cel mai uşor să folosesc 90 de bătăi pe minut pentru un picior.

Casio High-Speed Exilim EX-FC100 (www.fourhourbody.com/exilim) Brian foloseşte această cameră pentru a-şi filma toți elevii cu 30 de cadre pe secundă. După cum spune el, „poți învăța mai multe dintr-o oră de analiză video decât o poți face într-un an de autocorectare fără filmare". Casio susține că poate înregistra videoclipuri cu încetinitorul de până la 1.000 de cadre pe secundă.

„Pose Method of Running" („Metoda Pose de alergat") a dr. Nicholas Romanov (www.fourhourbody.com/pose-method) Această carte prezintă alergarea ca pe o abilitate cu propriile sale teorii, concepte şi exerciții. Ai grijă doar la glezne.

Exerciții CrossFit (www.fourhourbody.com/crossfit) Videoclipuri cu instrucțiuni pentru aproape fiecare exercițiu şi rutină de CrossFit.

GENr8 Vitargo S2 (www.fourhourbody.com/genr8) Acesta este suplimentul de carbohidrați pe care îl foloseşte Brian pentru a-şi reaproviziona glicogenul. Poate consuma până la 1.100 de calorii Vitargo pe oră. Nu îl încerca împreună cu Gatorade.

Trail Runner (www.trailrunnermag.com) Singura revistă dedicată alergării off-road, scrisă de alergătorii pe poteci care au curse şi alergări de la 5K la mai bine de 320 de kilometri. Directorul de curse anuale al *Trail Runner* prezintă 1.100 de curse pe poteci din toată lumea.

Born to Run (***Născut pentru a alerga***) (www.fourhourbody.com/borntorun) Această carte a lui Christopher McDougall le face cunoştinţă majorităţii cititorilor cu incredibilii indieni Tarahumara, un trib de superatleţi ascunşi în deşerturile muntoase din Mexic, şi detaliază o cursă pe jos unică în viaţă, comparându-i cu legendele ultraalergatului american, precum Scott Jurek. Este o lectură minunată care a făcut un non-alergător – pe mine – să se ridice în sfârşit şi să meargă desculţ prin iarbă de 3 ori pe săptămână.

Alergarea în picioarele goale: sfaturi pentru antrenament (www.fourhourbody.com/harvard-barefoot) Proiectul de alergat în picioarele goale al celor de la Harvard este unul dintre elementele-cheie ale mişcării ce susţine mersul desculţ. Acest articol oferă sfaturi de bază pentru lovirea şi antrenamentul în picioarele goale pentru cei care abia încep.

ÎNCĂLŢĂRI DE ULTRAANDURANŢĂ PENTRU ALERGAREA PE POTECI

Inov-8 X-Talon 212 (www.fourhourbody.com/talon212) Dintre toţi pantofii pe care i-a recomandat Brian, aceştia sunt preferaţii mei.

Inov-8 F-Lite 230 (www.fourhourbody.com/f-Lite230) Inov-8 este un producător mic, iar stocul va fi probabil epuizat, dar există alte opţiuni de masă: pentru alergarea pe poteci, ia-ţi încălţări cu profil redus precum La Sportiva Crosslite; pentru asfalt, foloseşte încălţări „cu talpa plată, pentru curse", precum New Balance 205.

ÎNCĂLŢĂRI DE ULTRAANDURANŢĂ PENTRU ASFALT ŞI SUPRAFEŢE DURE

Inov-8 F-Lite 220 (www.fourhourbody.com/talon220)

Inov-8 F-Lite 230 (www.fourhourbody.com/f-lite230) Aceşti pantofi apar şi mai sus şi sunt multifuncţionali.

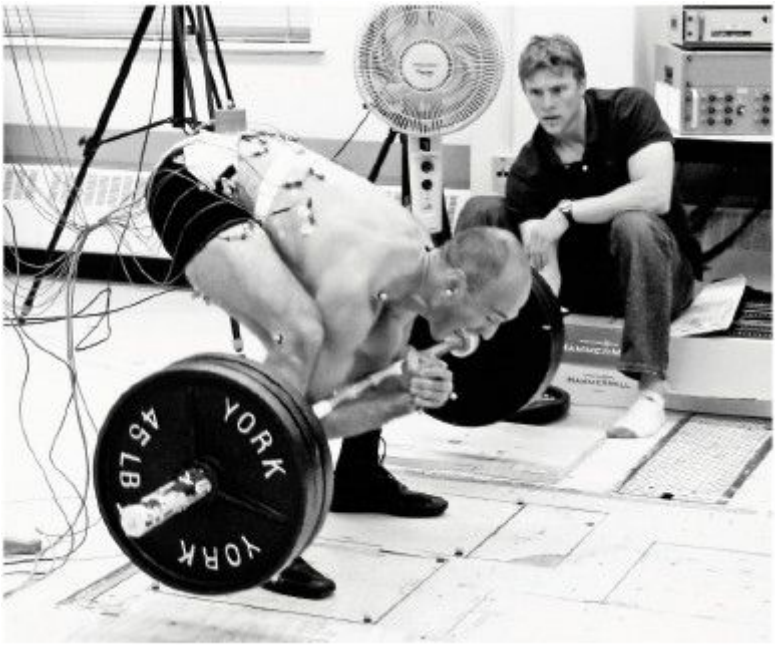
CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC

***Fă** atât cât este nevoie, nu cât mai mult posibil.*

– Henk Kraaijenhof, antrenorul lui Merlene Joyce „Regina Pistei" Ottey, care a câştigat 20 de medalii la Jocurile Olimpice şi la Campionatele Mondiale

SUPRAOM FĂRĂ EFORT
Doborârea recordurilor mondiale cu Barry Ross

SAN JOSE, CALIFORNIA, SALA DE ANTRENAMENT KORET ATHLETIC



Pavel executând un deadlift Zercher cu 143 de kilograme, în timp ce electrozii măsoară activitatea musculară. (Fotografie obținută prin amabilitatea prof. dr. Stuard McGill şi a Laboratorului de Biomecanică a Coloanei Vertebrale, Universitatea din Waterloo, Canada)

Pavel Tsatsouline îmi dădea pumni peste fund. Nu se întâmplă în fiecare zi ca un fost instructor din Forțele

Speciale Sovietice să îți dea pumni în fese. Dar era a doua zi a Certificării cu Kettlebellurile Ruseşti (RKC) şi exersam tensiunea constantă, una dintre cele câteva tehnici menite să ridice capacitatea de rezistență. În acest caz, ne verificam punctele slabe cu pumni. Pavel, acum cetățean al SUA şi expert pe această temă al Echipei de Contraatac a Serviciilor Secrete ale SUA, se plimba prinde rânduri, contribuind cu împungeri unde era necesar.

Cu două ore mai devreme, Pavel îi întrebase pe participanți care dintre ei rămăsese blocat la maximum 1 repetare la presa deasupra capului cu o mână. A dus apoi pe cel care se oferise voluntar de la 24 kg la 33 kg în mai puțin de cinci minute: o sporire în putere de 26%. Tradus în termeni mai familiari, ar însemna un salt al maximului unei repetări de la 48 de kilograme la 65 de kilograme la presa militară cu halteră.

Au existat zeci de astfel de demonstrații de-a lungul weekendului, şi fiecare era menită să întărească un punct de vedere: forţa este o abilitate.

Nu numai că forța este o abilitate, dar se poate învăța repede.

Nu am realizat cât de repede decât câteva luni mai târziu, când Pavel mi-a făcut cunoştință cu un antrenor de viteză interesant: Barry Ross.

Reducerea ireductibilului

În 2003, Allyson Felix era o elevă de liceu de 17 ani.

În decurs de 12 luni, a bătut toate recordurile liceului Marion Jones la 200 de metri, a continuat să alerge cei 200 de metri cel mai rapid din lume şi apoi a devenit prima atletă de liceu care a intrat direct pe pista pentru profesionişti.

Antrenorul său a fost Barry Ross.

Ross petrecuse 20 de ani căutând cel mai elegant răspuns la una dintre cele mai mari întrebări din toate sporturile: cum îi faci pe oameni cât mai rapizi posibil?

Soluția sa a fost să reducă ireductibilul, dincolo chiar şi de ceea ce credeam eu că e posibil. În timp ce scriu aceste lucruri şi mănânc calamar prăjit şi cioppino la Fisherman's Wharf în San Francisco (e sâmbătă), tot nu îmi vine să cred

că în mai puțin de două luni am câştigat mai bine de 54 de kilograme la deadliftul meu maxim, cu mai puțin de 5 kilograme de câştig în greutate. Este cu uşurință cea mai rapidă sporire de forță pe care am avut-o vreodată.

În lumea lui Barry, nu este nimic special.

Hai să aruncăm o privire rapidă la trei dintre atleții săi, pe care ai putea să-i găseşti surprinzători:

Cea mai bună atletă la multiple evenimente a ridicat deadlift 184 de kilograme la o greutate corporală de 60 de kilograme. (Vezi fotografia ei în acest capitol.)
Cea mai bună alergătoare la distanță a ridicat deadlift 172 de kilograme la o greutate corporală de 63 de kilograme.
Cel mai tânăr ridicător, de numai 11 ani, a ridicat 102 de kilograme la o greutate corporală de 49 de kilograme.

Aproape toți atleții săi, inclusiv femeile, pot ridica mai mult decât dublul greutății lor corporale, fără protecții pentru încheieturi, şi cu toții au câştigat mai puțin de 10% de greutate corporală suplimentară pentru a face asta.

Surpriza: aceste rezultate au fost atinse cu mai puțin de 15 minute pe săptămână de timp petrecut efectiv ridicând (timp sub tensiune).

De la titluri Pac 10 în aruncarea de disc şi până la medalii de aur în ştafeta de 4 x 100 de metri, metodele neobişnuite ale lui Barry redefinesc posibilul. În acest capitol, voi explica cum o face în cursa de viteză şi cum poți face acelaşi lucru la sală sau în sportul pe care îl practici.

S1 Protocolul suprauman fără efort

Protocolul de antrenament pentru Allyson Felix din 2003 a constat în următoarele, de trei ori pe săptămână:

1. Întindere dinamică înainte de fiecare şedință („deasupra-dedesubt”, detaliate mai târziu).
2. Una dintre următoarele, cu cinci minute pauză între seturi:

a. Banca de forță[309]: 2-3 seturi de 2-3 rep sau
b. Flotări: 10-12 rep[310]
3. Deadlift convențional la genunchi, 2-3 seturi de 2-3 rep la 85-95% din maximul pentru 1 repetare (1RM). Bara NU ajunge mai sus de genunchi și este scăpată de la înălțimea aceea mai degrabă decât pusă înapoi pe podea de către atlet. Scăparea și, prin urmare, evitarea porțiunii excentrice de coborâre sunt cruciale pentru reducerea leziunilor tendoanelor poplitee, când faci și antrenament pentru viteză. Timpul sub tensiune ar trebui să fie de sub 10 secunde pe set. Pentru seturile de deadlift:

- • Pliometricele sunt executate imediat după încheierea fiecărui set (sărituri pe cutie[311] de diverse mărimi x 4-6 rep)

---

[309] Pentru a evita problemele cu umerii, nu coborî bara la piept, ci la aproximativ 10-13 centimetri deasupra pieptului (cât lățimea pumnului tău). Folosește un suport de forță dacă este necesar și pune bolțurile în acest punct. Să faci ridicări la standardul de competiție nu este interesul nostru, din moment ce atleții săi sunt atrenați pentru performanță sportivă, nu pentru o competiție de powerlifting. (n.aut.)

[310] Odată ce atleții pot încheia 12 flotări standard, Barry îi pune să își ridice picioarele pentru a spori rezistența. Nu se ridică picioarele la mai mult de 50 de grade (față de podea), pentru că ar implica umerii mai mult decât pectoralii. Pentru cei care sunt doar alergători, exercițiul este mai degrabă pentru lucrul general al pectoralilor decât în scopul sportului. Pectoralii sunt cam singurul grup de mușchi care nu este stimulat de deadliftul care urmează. (n.aut.)

[311] Ideea este să mențiii contactul cu podeaua cât mai puțin posibil la fiecare aterizare, cu maximum șase aterizări. În ședințele de antrenament ale lui Barry, aceste sărituri sunt uneori pe o cutie, alteori peste o cutie, iar săritura triplă din picioare sau săritura lată pot fi de asemenea înlocuite. Personal, ca să nu mă complic, am folosit o bancă plată standard și mi-am lovit vârful ambelor picioare (în loc să aterizez), înainte să mă întorc pe podea, repetând de șase ori. (n.aut.)

- • Fă pauze de cinci minute între seturi, cu numărarea inversă a celor cinci minute începând după pliometrice.

4. Exerciţii pentru centru, 3-5 seturi de 3-5 rep (menţineri izometrice)
5. Întindere statică

Antrenamentul pe care l-a folosit Allyson se baza pe cercetări care sugerau că mai degrabă o forță de sprijin mai mare la sol (aplicarea forței pe podea, la aterizare), decât timpii mai scurți de balansare a picioarelor[312], le permitea alergătorilor să atingă viteze maxime mai rapid. Forța de sprijin necesară să sporească viteza cu un metru pe secundă este egală cu o zecime din greutatea corporală. Muşchii scheletici sunt un generator foarte eficient de forță. Un kilogram poate produce suficientă forță pentru a susține 44 de kilograme de masă.

Înainte, antrenorii credeau că reducere aprovizionării muşchilor cu combustibil era cauza scăderilor de viteză. Cercetările făcute de atunci au demonstrat că adevărata cauză a pierderii de viteză este incapacitatea fibrelor de a furniza suficientă tensiune.

Dacă ai nevoie de mai multă tensiune, ai nevoie de mai multă forță.

Un atlet de elită va lovi pământul de aproximativ două ori mai puternic decât masa sa, primind totodată o respingere egală de pe pământ. Forța de sprijin specifică pentru masă – forța pe care o generează muşchii ca răspuns la impact – poate depăşi de cinci ori greutatea corporală a atletului de elită şi este transmisă către pământ în aproximativ 0,05 secunde. Ține minte că acesta este doar pentru un picior

---

[312] Denumită şi „răsturnare”. (n.aut.)

odată. Când toate celelalte lucruri sunt egale, alergătorul mai puternic va câştiga.

CUM SĂ EXECUŢI UN DEADLIFT CONVENŢIONAL

Următoarea secvență de fotografii, obținute prin amabilitatea lui Mike Lambert, editor al revistei *Powerlifting USA*, îl înfățişează pe incredibilul Lamar Gant. Lamar, un membru al *Hall of Fame* în Federația Internațională de Powerlifting, a fost prima persoană care a ridicat deadlift *de cinci ori* greutatea sa corporală într-o competiție: 300 de kilograme la o greutate corporală de 60 de kilograme.

Iată cum o face:

Barry îşi pune atleții să scape greutatea când ajunge deasupra genunchilor (a patra fotografie din serie), pentru a evita leziunile tendoanelor poplitee, lucru ilustrat de asemenea în imaginile de mai jos:

Atleții săi sunt învățați să evite îndreptarea prematură a picioarelor şi să-şi mențină spatele perfect drept[313], ca şi cum ar strânge un portofel între omoplați.

---

[313] Lamar pare să îşi aplece puțin spatele în fotografii, dar coloana sa toracică (partea superioară a spatelui) este cea care se apleacă, nu cea lombară (partea inferioară a spatelui). Această aplecare a părții superioare este comună în deadliftul convențional, când ai de-a face cu

Acest protocol de antrenament de rezistență permite alergarea imediat după antrenamentul de rezistență[314], eliminând nevoia unui antrenament împărțit care consumă mult timp. Nicio ridicare nu este făcută până la epuizare.

Pe lângă „deasupra-dedesubt" executate înainte de primul exercițiu, nu există încălziri în antrenament[315]. Deasupra-dedesubt este executat după cum urmează:

Folosind un suport de forță sau un gard mobil, pune un bolț/gard la aproximativ 76-81 de centimetri şi un altul la nivelul taliei. Lasă-te pe vine cât să calci pe laterală pe sub bolțul/gardul mai jos, apoi păşeşte imediat peste cel mai înalt[316]. Aceasta este o repetare. Nu îți folosi mâinile şi nu ți

---

greutăți de talie mondială. Muritorii de rând ar trebui să păstreze spatele drept până când ridică deadlift mai bine de două ori greutatea lor corporală. (n.aut.)

[314] Observă că opusul nu este adevărat. Să ridici înainte de alergare este în regulă, dar să alergi înainte să ridici înseamnă să o cauți cu lumânarea. (n.aut.)

[315] Acesta este un loc unde am deviat de la instrucțiuni şi am executat seturi de încălzire de 1-2 repetări înainte de greutatea mea de lucru cea mai grea. Dacă am o leziune neidentificată, aş prefera să o rup cu 45 de kilograme în loc de 180 de kilograme. Acesta este un subiect în privința căruia eu şi Barry suntem de acord că ne contrazicem. (n.aut.)

[316] Acest format nu era practic la sala cea mai apropiată de mine, care este aglomerată şi are doar un cadru. Am optat, în schimb, să calc pur şi

le pune pe picioare. Repetă de 6-7 ori. Apoi treci direct la seturile de lucru. Barry îşi pune atleții să ridice încărcătura cea mai grea a unui exercițiu la început, urmată de seturi cu greutăți mai uşoare, dacă este nevoie.

Pentru a-**ţ**i estima maximul pentru o rep (1RM) la orice exerci**ţ**iu, multiplic**ă** pur **ş**i simplu greutatea ta maxim**ă** pentru 5 rep x 1,2.

Regula de bază: sub 10 secunde

Ca regulă generală, nu vrem ca timpul sub tensiune pentru seturile de exerciții să depăşească 10 secunde, dacă vrem să minimalizăm producția de acid lactic.

Deşi acidul lactic (simțit adesea ca o „arsură" musculară) poate fi de ajutor în anumite circumstanțe, poate întârzia, de asemenea, recuperarea. În cazul în care atleții trebuie să îşi atingă punctul de referință în perioade scurte de timp, Barry vrea să le păstreze capacitatea de a face acelaşi antrenament timp de cinci zile la rând.

Această abordare nu este limitată la cursele de viteză[317].

Un exemplu de non-alergător este Skyler McKnight, care trebuia să ridice la bancă 100 de kilograme de 20 de ori pentru a juca ca starter la echipa de fotbal Stan Jose State. Avea doar o problemă: putea încheia doar trei repetări şi mai avea trei săptămâni până la test. Avea doar 15 zile de antrenament pentru a-şi atinge ținta. Cinci zile pe săptămână a făcut cinci seturi de două repetări cu cinci

---

simplu pe lateral peste o bancă, ridicându-mi genunchii cât mai sus posibil, continuând cu o genuflexiune paralelă şi pe lateral, care sporea în lățime cu fiecare repetare. Pasul în lateral pe „dedesubt" este deosebit de important pentru sporirea mobilității şoldurilor înainte de deadlifturile grele în stilul „sumo", pe care atât Barry, cât şi Pavel le recomandă când e posibil. (n.aut.)

[317] Nici nu se limitează la oameni în vârstă de 15-30 de ani. Aruncă o privire la profesorul Arthur DeVany şi la versiunea sa de antrenament alactic. Art, ca profesor emerit de ştiințe comportamentale economice şi matematice la Universitatea din California, Irvine, este un tânăr de 72 de ani, de 1,85 m şi 93 de kilograme cu 8% grăsime corporală. (n.aut.)

minute pauză între seturi. A sporit greutatea, dar nu a sporit limita de repetări.

În ziua testului, a încheiat 18 repetări şi, da, antrenorul a fost suficient de uimit încât să-i dea poziția de starter, putând juca şi în ofensivă, şi în defensivă.

Gândeşte-te la alt set de rezultate de la Greg Almon, consultant de rezistență al echipei naționale chineze de patinaj de viteză:

Dragă Barry,

Aş vrea doar să te pun la curent cu privire la felul în care s-au descurcat patinatorii mei anul acesta de la trecerea la un protocol bazat pe deadlift.

Echipa chineză feminină a câştigat peste 10 medalii de aur la categoriile de viteză (500, 1.000 m) şi încă 10 de argint şi de bronz. Acum avem 5 patinatori care patinează în cursa de 500 de metri în 44 de secunde sau mai bine şi care au bătut recordul mondial la ultima competiție.

A fost greu să conving antrenorul să facă schimbarea, dar după câteva zile de conversație, a fost de acord să încerce. Patinatoarele noastre şi-au sporit deadliftul cu o medie de 52 de kilograme în ultimele 3,5 luni, iar rezultatele vorbesc de la sine...

Mulțumesc din nou,

Greg

Noua şi îmbunătățita trinitate

Ce a perfecționat şi a îmbunătățit Barry de la performanțele de doborâre a recordurilor ale lui Allyson, din 2003?

Pe baza ultimelor cercetări, şi-a restrâns programul specific pentru viteză la trei scopuri ale antrenamentului simple şi secvențiale:

1. Condiționarea competiției
2. Puterea maximală
3. Viteza maximală

Pentru fiecare, Barry se bazează pe filosofia de bază a antrenorului Henk Kraaijenhof: „Fă atât cât este nevoie, nu

cât mai mult posibil". Toate cele trei obiective necesită (adică cer) un volum mai mic de muncă decât este considerat de obicei necesar.

CONDIȚIONAREA COMPETIȚIEI

Antrenamentul pentru primul scop, condiționarea, se bazează în mare pe un studiu intitulat „Energetica alergării cu viteză mare: integrarea teoriei clasice şi a observațiilor contemporane", publicat prima oară în 2004.

Acest studiu oferă algoritmul de viteză ASR, o formulă matematică inventată de Universitatea Rice, care susține că prezice timpii de alergare pentru orice individ (nu doar pentru un atlet antrenat, ci pentru *orice* individ) pe distanțe care variază de la câțiva metri până la 1,6 kilometri. Incredibil, s-a dovedit exactă în proporție de 97% pentru fiecare alergător pe care l-a testat Barry. Algoritmul arată şi nivelul condiției unui alergător.

Punctul minim de plecare pentru atleții angajați în alergări de mai puțin de 1,6 kilometri este de circa 4,2 metri pe secundă. Asta înseamnă un timp de alergare la 100 m nu mai mare de 23,8 secunde.

Cum îți aduci atleții la acest punct de plecare? Fie că-ți vine să crezi sau nu, prin mers. Rețeta este simplă: mergi cât mai repede posibil timp de 15 minute, trei şedințe pe săptămână. Mersul durează şapte minute şi jumătate dus şi la fel înapoi. Nu pare dificil şi nu este... la început. Provocarea constă în faptul că atletul trebuie să meargă din ce în ce mai departe cu fiecare şedință şi să se întoarcă tot în aceleaşi şapte minute şi jumătate.

„Mergi cât de repede posibil" înseamnă că atletul ar trebui să vrea cu tărie şi persistență să alerge. El demonstrează o ineficiență extremă în locomoție, iar acesta este scopul.

Dacă nu ai destul teren drept ca să mergi şapte minute şi jumătate drept în față şi înapoi (o pistă este ideală), foloseşte o distanță stabilită: cinci străzi, de exemplu, şi schimbă numărul de lungimi în următoarele şapte minute şi jumătate.

După patru săptămâni de mers astfel cronometrat (trei şedințe de 15 minute pe săptămână), atletul şi-a atins primul scop: atingerea condiționării de bază pentru competiție.

Pare imposibil, dar lasă judecarea până nu vezi o parte dintre rezultatele lor, descrise mai târziu în acest capitol.

PUTEREA MAXIMALĂ

Apoi, Barry îşi face atleții puternici. Foarte, foarte puternici.

Protocolul său actual este similar cu ceea ce a folosit Allyson în 2003, dar exercițiile au fost perfecționate şi limitate în continuare. Observă că „2-3 seturi de 2-3" au fost înlocuite cu „1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM", atât pentru banca de forță, cât şi pentru deadlift.

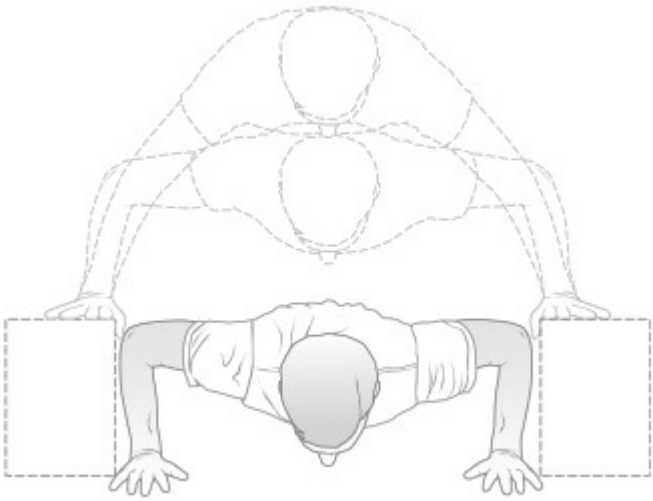
Memento: fă pauze de cinci minute între seturi, iar numărătoarea inversă începe *după* încheierea pliometricelor.

Următorul tipar general de antrenamente ar fi executat de trei ori pe săptămână de majoritatea atleților (de exemplu, luni, miercuri şi vineri):

1. Întindere dinamică înainte de fiecare şedință: deasupra-şi-dedesubt x 6-7 rep, nu mai mult de 5 minute. Fără întindere statică.
2. *Unul* dintre următoarele la fiecare şedință (timpul sub tensiune ar trebui să fie sub *15* secunde pe set):

Banca de forţă: 1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM sau

Flotări: 10-12 rep (la fel ca în programul de dinainte)



PLIOMETRICE LA BANCA DE FORȚĂ

Dacă alegi banca de forță şi echipamentul o permite, execută pliometrice (patru-cinci repetări), imediat după seturile de la banca de forță.

Pune două cutii înalte de 15-30 de centimetri chiar în dreptul umerilor. Din poziția complet coborâtă dintre cutii (pieptul pe podea), sari pe cutii prin a-ți întinde complet brațele cât de repede posibil, apoi lasă-te să cazi înapoi între cutii în poziția complet coborâtă. Exact ca la săriturile pe cutie, este esențial să păstrezi contactul cu podeaua cât mai scurt posibil.

Dacă pliometricele îți rănesc umerii (cum mi s-a întâmplat mie) sau sunt prea incomode, programul tot funcționează bine fără ele.

3. Deadlift[318], 1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM. Aceleaşi reguli ca mai înainte: ridică până la genunchi şi apoi las-o să cadă. Dacă nu exersezi alergarea la viteze mari, coborârea este în regulă. Pliometricele sunt executate în decurs de un minut după fiecare set de deadlifturi: sărituri pe cutii de diferite înălțimi, săritul coardei sau chiar câteva alergări scurte, rapide de 10 metri, dacă ai spațiu disponibil. Prima alegere este două-patru curse de viteză de 10-15 metri. Asta oferă cel puțin de două ori greutatea corporală purtată de fiecare picior la impact. A doua alegere este cinci-şapte sărituri pe o cutie de 30-45 de centimetri.

4. Exerciţiu pentru trunchi: Răsucirea Tortură, 3-5 seturi de 3-5 rep (30 de secunde între seturi).

Pentru trunchi, Barry foloseşte acum doar un exercițiu: Răsucirea Tortură. Absolut toți elevii care îl folosesc îl urăsc. Pentru a executa Răsucirea Tortură, aşază-te perpendicular pe o bancă, astfel încât să arăți ca o cruce de deasupra. Ține-

---

[318] Felix a folosit poziția convențională cu picioarele între brațe, dar Barry sugerează stilul sumo pentru aceia care îl pot executa. (n.aut.)

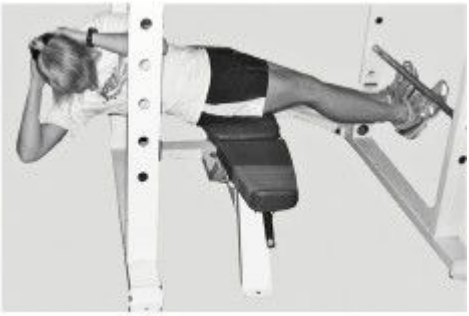
ți picioarele sub o bară de pe suportul de forță sau, în cel mai rău caz, sub o altă bancă[319].

Rămâi paralel cu podeaua pentru fiecare set și ridică-te în șezut timp de 30 de secunde de pauză între seturi. Începe cu trei seturi x trei repetări de trei secunde pe fiecare parte. Prima ta ședință ar arăta după cum urmează:

SETUL 1

Răsucirea Tortur**ă**

[319] Asta a fost incomod de aranjat și în sala mea, așa că ori foloseam o bancă de forță înclinată, unde îmi puteam prinde picioarele îndoite, ori stăteam pe o minge BOSU acasă, cu picioarele ancorate sub canapea (asigură-te că îngreunezi canapeaua; eu am folosit un kettlebell de 24 kg). (n.aut.)



Arată ea ca un powerlifter forțos? Nu, arată ca o fată normală de liceu. Normală, exceptând faptul că are 60 de kilograme şi poate ridica 180 de kilograme! Sfântă castrare, Batman!

Întoarce-te complet către partea dreaptă şi menține timp de trei secunde.
Întoarce-te către partea stângă şi menține timp de trei secunde.
Repetă de încă două ori pentru un total de 3 mențineri de trei secunde *pe fiecare parte*.
Ridică-te în şezut şi fă pauză 30 de secunde.
Repetă pentru încă două seturi.

Avansare: În antrenamentele viitoare, sporeşte treptat până la cinci seturi de mențineri de trei secunde, apoi sporeşte timpul, câte o secundă, până la un maximum de mențineri de 15 secunde pentru cinci seturi (fiecare set = 3 mențineri pe parte).

Asta încheie antrenamentul.

Timpul total de antrenament, inclusiv pauzele: sub 60 de minute.

Timpul total sub tensiune pe antrenament: sub 5 minute.

Sentimentul la terminarea antrenamentului: voios, nu epuizat.

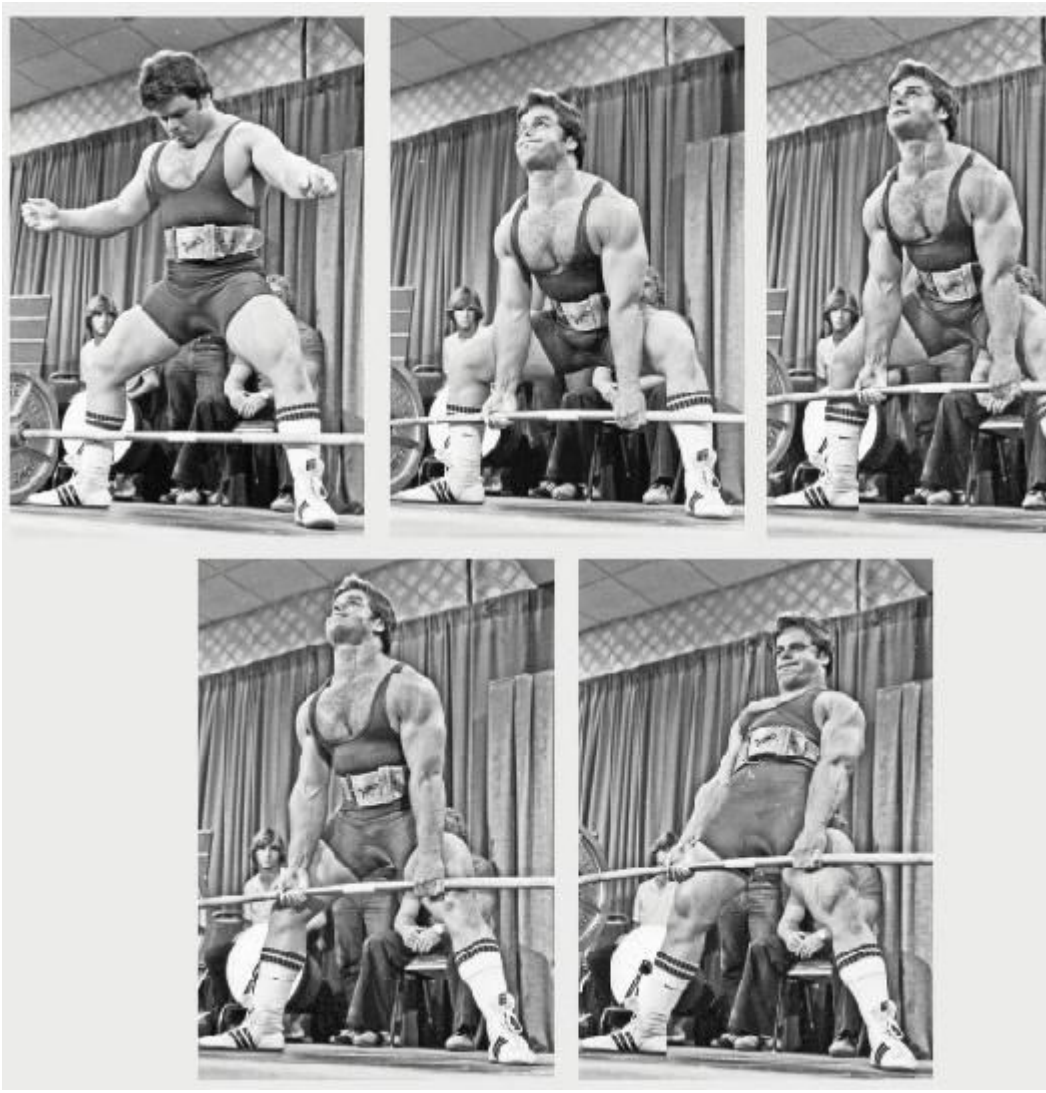
DEADLIFTUL SUMO

Barry sugerează deadliftul sumo în locul deadliftului convențional de fiecare dată când este posibil. Distanța de

tracțiune este mai scurtă, iar poziția părții inferioare a spatelui este mai sigură.

Următoarea secvență de fotografii, tot prin amabilitatea lui Mike Lambert de la *Powerlifting USA*, îl înfățișează pe incredibilul Mike Bridges, care era considerat de mulți drept cel mai bun powerlifter kilogram-pe-kilogram din lume în timpul celor mai buni ani ai săi. A dominat trei clase diferite de greutate şi chiar şi acum, la peste cincizeci de ani, ridică deadlift în mod regulat mai bine de 270 de kilograme.

Ține minte că atleții lui Barry scapă greutatea când bara ajunge deasupra genunchilor (aici în fotografia a patra). Observă că, precum Lamar, Mike se uită tot timpul în sus la aproape exact 45 de grade, până la încheiere.



VITEZA MAXIMALĂ

La sfârşit, după ce atleții lui Barry sunt puternici, îi face mai rapizi.

Dacă nu ai niciun interes să alergi, poți sări peste această secțiune şi să treci la textul din casete. Dar, dacă nu te interesează nimic altceva, e amuzant să citeşti anecdota de competiție de la sfârşit. Acum înapoi la povestea noastră...

Fiecare atlet aleargă două probe cronometrate pentru a începe. Proba scurtă (P1) este o alergare de viteză de 20 de metri, iar proba lungă (P2) este o alergare de 300 de metri. Pentru P1, atletul aleargă o cursă scurtă de 40 de metri, dar numai ultimii 20 de metri sunt cronometrați. Pentru P2, atletul are o alergare de cinci metri până la linie, iar apoi 300 de metri cronometrați. În ambele cazuri, alergătorii ar trebui să fie deja aproape de viteza maximă când trec de linia de *start*.

Odată ce obține aceşti doi timpi, Barry pune numerele în algoritmul ASR, care îi dă o distanță şi un timp exacte de alergat pentru fiecare alergător. Distanța/timpul vor forma baza pentru antrenamentul de viteză. Pentru evenimente de 400 de metri sau mai puţin, atleţii lui Barry nu fac alergări de antrenament mai lungi de 70 de metri.

„Distanța determinată X executată în timpul Y" poate fi privită ca o „repetare", iar repetările sunt executate până când alergătorul nu mai poate încheia distanța în timpul alocat sau nu poate încheia 10 repetări într-un timp total predeterminat (un „set" cronometrat de 10 repetări). Depăşirea timpului în oricare dintre cazuri marchează sfârşitul antrenamentului.

Iată un exemplu din viața reală de la un alergător numit Scott:

20 de metri viteză în 1,88 secunde
300 de metri viteză în 36,00 secunde

Distanțele de antrenament sunt apoi aleatorii între 15 metri şi 55 de metri, precum 55 de metri < 5,57 secunde. Asta înseamnă că antrenamentul lui Scott este o serie de 10 alergări la 55 de metri care nu pot depăşi 5,57 secunde fiecare. Între alergări se fac pauze de patru minute.

Dacă Scott nu aleargă sub 5,57 la prima sa încercare, i se mai dă o ocazie să reuşească la a doua încercare. Dacă depăşeşte timpul la a doua încercare sau în oricare repetare înainte de a zecea, antrenamentul său este încheiat pentru ziua respectivă.

Este un contrast puternic față de metodele convenționale.

Antrenorii de viteză le cer de obicei alergătorilor să alerge repetat pe o distanță anume şi la o viteză anume. O indicație tipică de antrenament ar putea fi „10 x alergări de 100 de metri la 80% din viteza maximă”. Din păcate, nimeni nu ştie când aleargă la 80% sau la orice alt procent, de fapt.

Antrenorii prescriu şi aşa-numitele alergări „peste distanță” pentru a îmbunătăți „viteza de anduranță”. Acesta este un alt stres pe care Barry nu îl adaugă.

Dar ce rezultate are această abordare în competiție?

Ține minte că distanța repetată medie de alergat a atleților săi este sub 40 de metri şi că a eliminat complet alergarea de antrenament de peste 70 de metri, pentru evenimentele de 400 de metri sau mai puțin. Acesta este un sacrilegiu în multe colțuri ale lumii pistei şi terenului. În ciuda minimalismului – sau, mai precis, datorită lui – rezultatele vorbesc de la sine.

Una dintre atletele sale de liceu şi-a redus cu două secunde cursa de 400 de metri, cu o secundă şi jumătate cursa cu obstacole intermediare (OI) de 300, iar pe cea de 100 de metri a redus-o de la 13,35 la 12,75 secunde. Deşi este greu de apreciat pentru non-sprinteri, să scazi de la 13,35 la 12,75 înseamnă o îmbunătățire uriaşă într-un eveniment anaerob atât de scurt, unde milisecundele contează.

Distanța sa repetată medie (distanța de repetări) era de numai 33 de metri, iar ea nu era în niciun caz o novice. Alerga de şase ani.

Condiționarea sa înainte de sezonul pe pistă a fost de doar 15 minute de mers rapid, de trei ori pe săptămână. Scopul ei era să îşi mărească distanța acoperită (dar niciodată timpul) la fiecare şedință. Ea, tatăl său şi antrenorul echipei sale se îndoiau că va putea să alerge vreodată într-o competiție de 400 de metri sau de 300 de metri cu obstacole. Volumul scăzut aproape că a făcut-o să se panicheze.

Rezultatul: în prima competiție a anului, a bătut doi alergători în cursa cu obstacole de 300 de metri, pe care nu îi învinsese în cele două sezoane anterioare pe pistă.

După ce a urmărit-o alături de rivalii săi, antrenorul său de pistă i-a spus tatălui ei: „N-o să-mi mai pun niciodată sprinterii să exerseze peste 70 de metri!”.

Ea are, de asemenea, 54 de kilograme şi ridică deadlift 155 de kilograme.

Paradigma se schimbă şi este clar: munca inteligentă bate munca îndelungată, fie că e în sala de greutăți, fie că este pe pistă.

REGULA CELOR 10 REPETĂRI
de Pavel Tsatsouline

Atleții ratează adesea scopul antrenamentului de rezistență.

Unii îl confundă cu condiționarea. Alții se confundă pe ei înşişi cu powerlifterii. Haltera nu este pentru a te face un bărbat mai bun (sau o femeie mai bună) prin testarea temperamentului. Pentru aceasta sunt terenul, câmpul sau salteaua. Haltera este pentru a-ți da un avantaj de forță asupra unui oponent cu aceleaşi abilități.

Antrenamentul de rezistență nu poate să intervină în exersarea sportului tău. Acesta e detaliul – cel mai important detaliu – pe care mulți antrenori de rezistență şi condiționare îl ratează, cumva.

Principiul esențial este **să** ridici greu, dar nu din greu. Aici poate fi aplicată „regula celor 10 repetări”:

1. Foloseşte două-trei exerciții compuse „globale” (de exemplu, deadlift şi banca de forță).
2. Ridică de trei ori pe săptămână (de exemplu, luni, miercuri şi vineri)[320]. Fă-ți condiționarea şi antrenamentele suplimentare în zile separate, exersează-ți abilitățile sportului tău şase zile pe săptămână şi ia-ți o zi complet liberă.

---

[320] Dacă nu îți poți reveni, deadliftul poate fi redus la luni şi vineri. (n.aut.)

3. Concentrează-te pe seturi de două sau trei repetări. Două repetări este alegerea preferată pentru repetări a echipei naționale ruseşti de ridicare a greutăților.
4. În toate cazurile, încheie aproximativ 10 repetări pe ridicare pe antrenament (de exemplu, trei seturi de trei, cinci seturi de două etc.).
5. Nu te antrena niciodată până la epuizare şi lasă întotdeauna loc de una sau două repetări „în bancă”.
6. Fă pauză de cinci minute între seturi.
7. Termină-ți antrenamentul cu senzația că eşti mai puternic decât atunci când ai început.

Scopul este să obții cât mai multă putere posibilă în timp ce rămâi cât mai odihnit posibil pentru sportul tău.

Când am lucrat cu Maria Sharapova, am pus-o să facă tracțiuni unice, duble sau triple, pistoale[321], flotări grele, abdomene Janda şi nimic altceva. Viitoarea vedetă de la Wimbledon avea destulă condiționare de la antrenamentul ei zilnic de tenis, iar ultimul lucru de care avea nevoie erau oboseala sau leziunile de la regimul de forță.

Dar cum rămâne cu antrenarea mai puțin frecventă?

Antrenarea mai puțin frecventă decât luni, miercuri şi vineri (adică o dată pe săptămână) nu este ideală pentru un atlet, chiar dacă furnizează forță şi consumă mai puțin timp. Recordurile de powerlifting din SUA din anii 1980 şi 1990 nu lasă loc de îndoială că poți obține o genuflexiune de talie mondială distrugându-te o dată pe săptămână. Dar nu vei mai merge bine după aceea. De fiecare dată când ridici, vei avea la fel de multe dureri ca un începător. Nu e mare lucru pentru un powerlifter, dar sunt veşti foarte proaste pentru un boxer sau pentru cineva care trebuie să se antreneze în următoarele 48 de ore.

Poate mai mult volum să furnizeze forță?

---

[321] Genuflexiuni într-un picior, cu piciorul nefolosit întins drept în față. (n.aut.)

Desigur. Ciclul reprezentativ de genuflexiuni Smolov, un coşmar de 13 săptămâni, cere un revoltător număr de 136 de repetări pe săptămână în prima lună! Ciclul are rezultate dincolo de cele mai sălbatice vise posibile. Un bărbat pe care îl ştiam a adăugat 50 de kilograme la genuflexiunile sale în 13 săptămâni de Smolov şi a urcat la 270, fără medicamente. Câştigurile sale nu sunt atipice. Dar îşi spun cuvântul. Vei avea dureri atât de mari şi vei fi atât de epuizat încât singurul „sport" pe care l-ai putea practica în acelaşi timp este şahul. Smolov este un program specializat pentru un atlet care nu are nicio abilitate de exersat în afara sălii. O excepție ar fi un atlet care trebuie să câştige multă masă musculară în afara sezonului, precum un fotbalist din linia ofensivă.

Abordarea antrenorului de pistă canadian Charlie Francis privind antrenamentul de rezistență al celebrului sprinter Ben Johnson este în măsură să ne lumineze. Sprinterul a făcut puține repetări şi de volum mic, de exemplu, la 275 x 2/6[322] (seturi/repetări) în genuflexiunea sub cutiile paralele şi 170 x 3/2 la banca de forță. Johnson, care avea 78 de kilograme, a ridicat în cele din urmă 180 de kilograme la banca de forță, iar Francis era convins că putea şi 200. Dar – fii atent! – pentru a evita leziunile, antrenorul inteligent nu şi-a dus niciodată atletul în punctul maxim. Asta, evident, nu l-a împiedicat pe Johnson să îşi doboare recordurile persoanale. Fără să ajungă în punctul maxim.

Antrenamentul de rezistență al lui Francis din timpul sezonului era în conformitate cu şcoala rusească. Nikolai Ozolin, unul dintre părinții fondatori ai ştiinței sportive sovietice, recomandă reducerea volumului de ridicări în timpul sezonului la 2/3 din volumul de ridicări din afara sezonului fără reducerea greutății. Francis l-a făcut pe Johnson să reducă de la două seturi de şase cu 275 în genuflexiune la două seturi de duble sau triple, o reducere de

---

[322] Notă de la Tim: Printr-o coincidență, am avut cele mai mari câştiguri de putere, în afara ridicării deadlift, folosind două seturi de antrenament de şase, la două exerciții pe antrenament. (n.aut.)

½ la 2/3 a volumului deja scăzut. Această reducere i-a permis lui Johnson să fie şi mai odihnit pentru sezon, fără să îşi piardă forța. Francis glumea că „Ben nu era niciodată departe de forță şi viteză". Într-adevăr, nu se forța la fel de tare, dar tot putea să se descurce cu 275 de kilograme.

Francis a procedat exact opus față de majoritatea antrenorilor: „Nouăzeci la sută din timpul meu mi-l petrec ținând atleții în urmă pentru a preveni antrenarea în exces şi doar 10 la sută mi-l petrec motivându-i să facă mai multă treabă".

2-3 este o limită grozavă de repetări de valorificat de-a lungul programului unui atlet. 4-5 este locul în care se întâlnesc antrenamentul neural şi de construire a masei musculare, ceea ce înseamnă că ai putea sfârşi cu o oarecare hipertrofie. Asta trebuie evitată în sporturi bazate pe clasa de greutate, precum boxul.

Steve Baccari, antrenor extraordinar de forță pentru luptători de vârf precum Joe Lauzon din UFC, este de acord cu abordarea grea, dar nu din greu:

„După părerea mea, antrenamentul «uşor» de rezistență este singura cale productivă prin care un luptător profesionist se poate antrena pentru rezistență... Dar majoritatea oamenilor cred că, dacă nu transpiri, nu funcționează. Asta obişnuia să mă deranjeze tare, dar nu o mai face, deoarece cred că este un motiv pentru care luptătorii mei câştigă atât de mult".

Baccari concluzionează:

„Antrenamentul de rezistență este ca şi cum ai pune bani la bancă pentru a-i scoate în ziua luptei".

Păstrează-ți epuizarea pentru sportul tău.

ABDOMENELE SHARAPOVA: JANDA

Dacă eşti în căutarea unui exercițiu abdominal foarte potrivit pentru dezvoltarea forței fără masivitate, nu căuta mai departe de abdomenele Janda.

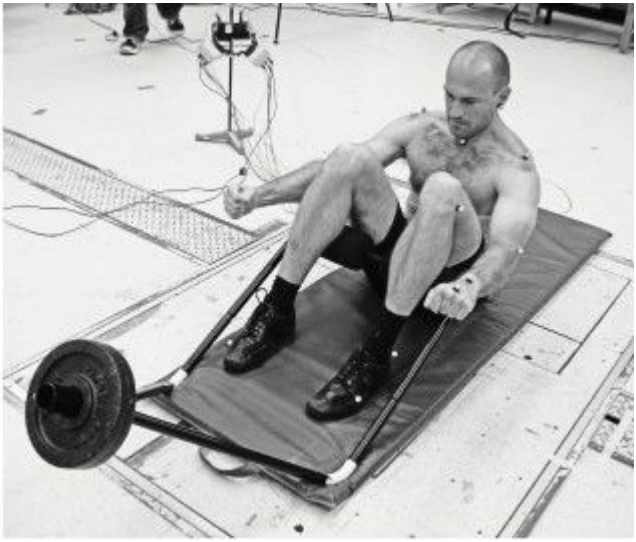
Pavel a putut să înregistreze contracții în exces de 175% CVM (contracții voluntare izometrice maxime) în muşchiul drept abdominal, în laboratorul dr. Stuart McGill, executând

abdomenele Janda cu un aparat numit, destul de potrivit, Ab Pavelizer. Unii oameni de ştiinţă teoretizează că o contracţie în jos a tendoanelor poplitee forţează flexorii şoldurilor să se relaxeze, ceea ce îi împiedică, în mare, să ajute mişcarea. Prin urmare, mai mult de 100% CVM ale calului de povară rămas: muşchiul drept abdominal.

Pentru a executa abdomenele Janda fără echipament, fă următoarele:

1. • Înnoadă un prosop în jurul gambelor şi roagă un partener de antrenamnet să tragă uşor de el la un unghi de 45 de grade în sus, încercând să îți ridice picioarele.

Sau, mai puțin ideal, dar practic pentru utilizarea pe cont propriu:



• Înfăşoară o bandă de rezistență în jurul clanței unei uşi deschise şi apoi înfăşoar-o în jurul gambelor tale, asigurând un unghi de 45 de grade în jos.

Apoi:

2. • Adu-ți coccisul şi ombilicul laolaltă şi ridică-te uşor, fără să permiți picioarelor să se ridice sau să alunece spre tine.

E mult mai greu decât pare: chiar dacă poți face 50 de abdomene normale, să nu fii surprins dacă nu poți încheia niciun singur abdomen Janda corect la început.

În acest caz, începe doar cu coborârea din poziția de sus (cu negativele, adică).

„Regula de 10 repetări" poate fi aplicată aici. De exemplu, ai putea începe cu cinci seturi de două (5 x 2) negative, pentru a avansa apoi către următoarele scheme de repetări, pe măsură ce devii mai puternic: 2323 („2323" înseamnă patru seturi în total: 2 repetări, 3 repetări, 2 repetări şi 3 repetări), apoi 343, apoi 235 şi apoi 2 x 5. Odată ce poți face aceste negative sub control, poți începe să faci repetări complete folosind aceeaşi progresie sau altă combinație a „regulii de zece".

Nu uita să menții o viteză continuă pentru negative: să nu stai într-un singur loc la infinit, pentru ca apoi să cazi pe podea. Ține-te de ceva cu mâinile, dacă este necesar, cum ar fi un picior de masă sau o bandă de rezistență din jurul unei clanțe.

CRONOMETRAREA ANTRENAMENTELOR: FOLOSIREA CRONOBIOLOGIEI PENTRU CÂŞTIGURI MAI RAPIDE

„Cronobiologia" este ştiința investigării schimbărilor dependente de timp în fiziologie.

Puterea musculară şi producția de putere pe termen scurt ating punctul culminant seara devreme (16-18), ceea ce coincide cu maximul zilnic al temperaturii corporale[323]. Toleranța la durere, cel puțin pentru artrită şi fibromialgie, atinge cote maxime tot între orele 16-17.

---

[323] Testele bazate pe ritmul cardiac al capacității de lucru par să aibă punctul culminant dimineața, deoarece reacțiile ritmului cardiac la sport sunt minime în acest moment al zilei. (n.aut.)

Dar antrenamentele între 16 şi 18 nu au produs niciodată cele mai bune rezultate pentru mine. Cred că asta se datorează faptului că perioada ideală depinde de ritmul circadian şi deci de ora de trezire. Aceste variabile nu sunt aproape niciodată luate în calcul în studii.

Dacă presupunem ora medie de trezire 8 pentru majoritatea subiecților care au serviciu sau cursuri începând de la 9, iar dacă producția maximă de putere şi de toleranță la durere este între 16 şi 18 în studiile lor, aceasta corespunde cu 8-10 ore de la trezire.

Eu sunt o pasăre de noapte, iar ora mea medie de trezire este 11. Folosind această medie[324], 8-10 ore după trezire ar face ca perioada mea ideală să fie între 19 şi 21.

Aşa am ajuns la o oră optimă de antrenament între 19 şi 21, care mi-a permis să adaug două-trei repetări la majoritatea exercițiilor, folosind mai puțin de 85% din maximul pentru o repetare (de obicei, un set de şase repetări sau mai multe).

Asta nu înseamnă că trebuie să te antrenezi noaptea, dar ar trebui să menții orele de antrenament constante, astfel încât să poți măsura exact progresul.

Instrumente şi trucuri

Încălzire dinamică „deasupra-dedesubt” (www.fourhourbody.com/over-under) Aceasta este o demonstrație a mişcărilor pentru mobilitatea şoldurilor când foloseşti o singură bară. Concentrează-te pe laterala peste gard (0:30) şi pe genuflexiunea laterală pe sub gard (1:30), care, atunci când sunt alternate, constituie mişcările deasupra-dedesubt pe care le recomandă Barry ca încălzire dinamică.

Underground Secrets to Faster Running (Secrete ascunse pentru o alergare mai rapidă) de Barry Ross (www.fourhourbody.com/underground) Alyson Felix a

---

[324] Este important să foloseşti o medie, nu doar ora de trezire dintr-o zi programată de antrenament. (n.aut.)

folosit acest sistem de antrenament chiar înainte să obțină recordul mondial la 200 de metri, în 2003.

„High-Speed Running Performance: A New Approach to Assessment and Prediction" („Performanța în alergarea la viteze mari: o nouă abordare privind evaluarea și anticiparea") de Matthew W. Bundle, Reed W. Hoyt și Peter G. Weyand (www.fourhourbody.com/hsrp) Acesta este studiul original de la Universitatea Rice care a creat algoritmul de viteză ASR. După cum a spus Barry Ross, „ceea ce au descoperit a fost Sfântul Graal al vitezei mai rapide de alergare".

ASRspeed (www.fourhourbody.com/asr) Programul curent de viteză pe care l-a discutat Barry Ross în acest capitol. Orice atlet care joacă într-un sport ce necesită izbucniri bruște de viteză înainte (sprinturi, baschet, baseball, fotbal american, fotbal etc.) poate beneficia enorm de pe urma folosirii acestui program. Va elimina în mare nevoia de alergat la deal, tras de sănii, parașute și alte trucuri și jucării pe care le folosesc oamenii pentru a deveni mai rapizi.

„How to Add 100 Pounds to Your Squat in 13 Weeks with the Smolov Cycle" („Cum să adaugi în 13 săptămâni 45 de kilograme la genuflexiuni cu Ciclul Smolov") (www.fourhourbody.com/smolov) Ciclul Smolov este un obicei rusesc de antrenament de rezistență creat de S.Y. Smolov, Maestru al Sporturilor. Acest ciclu, deși complex și foarte brutal, îți poate adăuga cu ușurință 30-45 de kilograme la genuflexiuni. Poți descărca o foaie de calcul din Excel care este concepută să te ajute să fii la curent cu progresul pe care îl faci în timpul programului Smolov (www.fourhourbody.com/smolov-excel).

Fat Gripz (www.fourhourbody.com/fatgripz) Antrenamentul cu o bară groasă sporește rapid puterea strânsorii. Problema este că barele groase costă 200 de dolari sau chiar mai mult. Soluția este Fat Gripz, fiecare de mărimea unei cutii de Red Bull (simplu pentru călătorii), care se desfac în bare normale în zece secunde. Ia-ți o săptămână după fiecare patru săptămâni de antrenament greu pentru a

folosi Fat Gripz cu greutăți mai uşoare (eu fac deadlift cu picioarele încordate). Crede-mă, va fi mai greu decât crezi.

Ține minte doar atât: undeva în China, o fetiță își face încălzirea la nivelul tău maxim.

– Jim Conroy, antrenor olimpic de ridicare a greutăților

REZOLVAREA LUCRURILOR PE RÂND
Cum să adaugi 45 de kilograme la banca de forță

„Dacă ajungi la 140, poți schimba muzica pe iPod."

Am râs din nou, fără să înțeleg gluma. Dar nu era o glumă. DeFranco a arătat cu degetul spre perete, unde era lipită o bucată mare de hârtie:

Bancă 140?
Genuflexiune 185?
Joci pe ESPN?
Dacă nu, nu atinge iPodul!

Aveam ceva de muncă până să ridic pe bancă 140[325]. Trebuia să aştept ca să pun Disco Duck la boxe.

Băieții lui DeFranco, pe de altă parte, nu aveau nicio problemă cu 140. Grupul său de bestii includea ciudățenii ale naturii precum Rich Demers, care putea ridica la banca

---

[325] Însă tocmai stabilisem un record personal. Nu era o îmbunătățire tehnică, nici nu era de la antrenament – era de la executarea săriturilor maxime pe verticală dinainte. Această hipercronometrare a sistemului nervos a fost exact motivul pentru care DeFranco m-a pus să sar mai întâi. Vezi „Dezlegarea misterului NFL Combine". (n.aut.)

de forță 100 de kilograme pentru 39 de repetări. Asta m-a impresionat.

M-a impresionat, dar nu m-a uimit.

Uimitor era Joe Ceklovsky, care ridicase la banca de forță 270 de kilograme într-o competiție, la 67 de kilograme greutate corporală.

Uimitor era Scot Mendelson, care ridicase la banca de forță 467 de kilograme într-o competiție, la 125 de kilograme greutate corporală.

Pentru a pune cele 467 în perspectivă, imaginează-ți că încarci o halteră standard de sală cu plăci de 20 de kilograme, până când nu mai are loc niciuna. Şi asta e doar o cifră amărâtă de 400 de kilograme. Scot trebuie să folosească plăci de 45 de kilograme, iar bara din oțel călit i se îndoaie efectiv în jurul mâinilor. Poartă o protecție pentru gură, ca să nu îşi spargă dinții din cauza tensiunii mandibulare, iar vederea i se îngustează pe orizontală când bara i se opreşte în dreptul pieptului.

Sunt oameni neobişnuiți. Dar acesta este un compliment. Poți învăța multe de la extreme.

Detalii din trecut despre bancă: punctul meu slab

Banca de forță a fost întotdeauna cel mai slab exercițiu al meu. Puține sporturi necesită o forță mare în piept, iar sportul meu principal, wrestlingul, îşi făcuse practic un scop din a-l neglija.

Chiar şi la o dietă stabilă de duble (seturi de două) în programul lui Barry, maximul meu la bancă nu se mişca din loc. În această privință, eram o excepție.

Aşa că l-am sunat pe unul dintre înțelepții powerliftingului ca să rezolve problema.

Marty Gallagher stă departe de lumina reflectoarelor, dar se află de mult în cărțile de recorduri. A antrenat unii dintre cei mai legendari powerlifteri din toate timpurile, inclusiv pe Ed Coan, Kirk Karwoski, Doug Furness, Mike Hall şi Dan Austin. Numai Coan a stabilit mai bine de 70 de recorduri mondiale. „Căpitanul Kirk” Karwoski a ridicat recordul mondial al Federației Internaționale de Powerlifting (IPF)

pentru genuflexiune cu un uimitor 45 de kilograme în timpul perioadei sale de glorie, de la 410 la 455 de kilograme, record mondial încă valabil *16 ani* mai târziu.

Marty este, de asemenea, de trei ori campion mondial şi maestru în powerlifting şi de şase ori campion naţional şi maestru în powerlifting, ca să nu mai spun că a antrenat echipa SUA de powerlifting până la câştigarea titlului mondial IPF pe echipe, în 1991.

Este suficient să spunem că înţelege subtilităţile jocului de fier.

După cum spune el, ceea ce urmează a fost recomandarea kilogram cu kilogram, de la antrenament la antrenament, pentru mine sau oricine altcineva ar vrea să adauge 45 de kilograme la maximul său actual, în şase luni.

Intră în scenă Marty Gallagher

Este posibil ca un tip normal cu o bancă de forţă de 90 de kilograme să adauge 45 de kilograme la aceasta în şase luni? Răspunsul este că, deşi e improbabil, nu este imposibil. Trebuie doar să faci lucrurile pas cu pas.

Există trei cerinţe preliminarii:

Cerinţa nr. 1: Un plan de bătaie tactic şi împărţit în etape. Împărţirea în etape este o altă expresie pentru preplanificarea treptată a rezistenţei. Powerlifterii de elită, ridicătorii de greutăţi care participă la olimpiade şi atleţii profesionişti folosesc împărţirea în etape pentru a-şi croi treptele care îi duc către niveluri şi mai mari de rezistenţă, de-a lungul unei perioade specifice de timp, de obicei 12-16 săptămâni. Prin preluarea unei strategii de împărţire în etape şi aplicarea ei la banca de forţă, imposibilul devine plauzibil.

Spre sfârşitul carierei sale, Kirk Karwoski nu a ratat niciodată o repetare, în nicio ridicare, de-a lungul unui ciclu întreg de 12 săptămâni. Îţi poţi imagina aşa ceva? Un om ia un carnet şi un creion cu 12 săptămâni înainte de un campionat naţional sau mondial, scrie greutăţile, repetările şi seturile estimate pentru absolut fiecare şedinţă a fiecărui antrenament din următoarele trei luni, apoi nu ratează

niciodată nici măcar o singură repetare predeterminată. Ed Coan şi Doug Furness ar putea face acelaşi lucru.

Precizia este esențială.

Cerinţa nr. 2: F**ără** antrenamente ratate.

Cerinţa nr. 3: Ad**ă**ugarea unei cantit**ăţ**i *semnificative* de greutate corporal**ă** muscular**ă**.

Să presupunem că atletul nostru ipotetic este un entuziast destul de serios al fitnessului, care are câțiva ani de rezistență treptată sub centură şi poate ridica deja la banca de forță 90 de kilograme, folosind tehnica adecvată. Indiferent dacă are 1,85 m şi cântăreşte 90 de kilograme cu un procent de grăsime corporală de 14% sau dacă are 1,68 m şi cântăreşte 90 de kilograme cu un procent de grăsime corporală de 30%, pentru a-şi mări banca de forță de la 90 de kilograme la 135 de kilograme, este *esențial* să-şi mărească masa musculară slabă. Omul nostru va avea nevoie de mai multă putere musculară.

Orice „expert în fitness" care le spune celor neinformați că pot adăuga 50% la banca de forță în scurt timp, cu niciun câştig în greutate, prin folosirea (sau mai degrabă cumpărarea) unei rutine utopice la banca de forță, fie delirează, fie este un escroc. Nu există nicio rutină magică, legendară care să adauge în mod miraculos 50% la banca de forță, fără un câştig simultan al masei musculare. E nevoie de o creştere cu 10% a masei musculare slabe pentru a acumula o creştere cu 50% a forței, şi asta dacă suntem optimişti. Punct.

Atletul nostru ipotetic începe cântărind 90 de kilograme şi pentru a-şi împinge masa musculară slabă va avea nevoie între 7 şi 9 kilograme într-o perioadă de 26 de săptămâni.

Banca de for**ţă** va fi antrenat**ă** o dat**ă** pe s**ă**pt**ă**mân**ă**, iar la fiecare **ş**edin**ţă** vei exersa trei prinderi: prinderea de competiție, cea mai puternică prindere; prinderea largă, care construieşte puterea de început; şi prinderea îngustă, care construieşte puterea de încheiere.

FAZA 1: CICLUL DE 12 SĂPTĂMÂNI LA BANCA DE FORȚĂ[326]

SĂPTĂMÂNĂ	PRINDEREA DE FORȚĂ (71 cm)	PRINDEREA LARGĂ (81 cm)	PRINDEREA ÎNGUSTĂ (56 cm)	GREUTATEA CORPORALĂ
1	63 (70%) x 8, 1 set	54 (60%) x 10, 2 seturi	50 (55%) x 10, 2 seturi	90,71
2	68 (75%) x 8, 1 set	59 (65%) x 10, 2 seturi	54 (60%) x 10, 2 seturi	91,17
3	73 (80%) x 8, 1 set	63 (70%) x 10, 2 seturi	59 (65%) x 10, 2 seturi	91,62
4	77 (85%) x 8, 1 set	68 (75%) x 10, 2 seturi	63 (70%) x 10, 2 seturi	92,07
5	84 (93%) x 5, 1 set	75 (83%) x 8, 2 seturi	66 (73%) x 8, 2 seturi	92,53
6	88 (98%) x 5, 1 set	79 (88%) x 8, 2 seturi	70 (78%) x 8, 2 seturi	92,98
7	93 (103%) x 5, 1 set	84 (93%) x 8, 2 seturi	75 (83%) x 8, 2 seturi	93,44
8	98 (108%) x 5, 1 set	88 (98%) x 8, 2 seturi	79 (88%) x 8, 2 seturi	93,89
9	102 (113%) x 3, 1 set	93 (103%) x 5, 2 seturi	84 (93%) x 5, 2 seturi	94,34
10	107 (118%) x 3, 1 set	98 (108%) x 5, 2 seturi	88 (98%) x 5, 2 seturi	94,80
11	111 (123%) x 2, 1 set	102 (113%) x 5, 2 seturi	93 (103%) x 5, 2 seturi	95,25
12	118 (130%) x 1	—	—	95,70

Este posibil să estimezi lățimea prinderilor fără să aduci o panglică de măsurat la sală. Iată câteva reguli orientative,

---

[326] Tim: procentele sunt oferite pentru a te ajuta să personalizezi programul. Ia „65 (70%) x 8, 1 set”, de exemplu. 65 este 70% dintr-o repetare maximă (1RM) cu cele 90 kg de început ale mele. Dar dacă propria 1RM este de 68 de kilograme când începi programul, atunci ai înmulți pur şi simplu 70 x 0,7 pentru a ajunge la 48 kg. Mai târziu în program, dacă vezi „133%”, înseamnă că înmulțeşti 70 x 1,33 şi foloseşti cele 90 kg rezultate pentru acel set. (n.aut.)

ținând minte că benzile fine înguste de pe o halteră olimpică standard sunt la 81 de centimetri distanță:

Dacă ai între 1,78 m şi 1,83 m, prinderea puternică îți va găsi marginile degetelor mici chiar în interiorul inelelor.

Pentru cineva care are între 1,68 şi 1,75 m, prinderea de forță îi va găsi mâinile la o palmă în interior față de inele.

Dacă ai îndoieli, prinderea de forță este pur şi simplu plasarea care îți permite să ridici cea mai mare greutate. Experimentează.

Pentru toate înălțimile, de la prinderea de forță, prinderea largă ar fi la o palmă spre exterior în ambele direcții, iar prinderea îngustă ar fi la o palmă în interior pentru ambele mâini.

În această fază I, atletul îşi saltă masa musculară slabă cu 11%, rezultând o sporire cu 30% la banca de forță. Numărul caloriilor este mărit metodic în fiecare săptămână, păstrând anabolismul individual. Cât de multe calorii? Cât de multe sunt necesare pentru a provoca câştigul necesar săptămânal în greutate. Cât de mult câştig în greutate? În cazul în care cântăreşti mai puțin de 90 kg, urmăreşte 0,5 kilograme pe săptămână. Dacă ai peste 90 kg, urmăreşte un kilogram pe săptămână. Nu există un număr fix de calorii – trebuie doar să mişti cântarul în sus.

Proteinele trebuie menținute la un nivel ridicat: peste 200 de grame pe zi, în absolut fiecare zi.

Iar acum? Procedăm la fel, şi totuşi diferit

Experiența a arătat iar şi iar că, după ce un atlet a încheiat un ciclu reuşit de 12 săptămâni, câştigurile trebuie solidificate. Angajarea într-un alt ciclu de forță imediat după un ciclu inițial reuşit este menită din start eşecului. Înclinația naturală este să fii lacom şi să continui pe acelaşi drum – însă asta e sinucidere biologică.

Datele ştiințifice şi empirice au arătat că trupul are nevoie de 4-6 săptămâni pentru a se reface şi a-şi recâştiga tendințele fiziologice. Hipotalamusul controlează greutatea corporală, temperatura corporală, foamea, setea, oboseala şi ciclurile circadiene. Faza intermediară îi permite hipotalamusului să se recalibreze şi să se reajusteze. Este la

fel de important să „evadezi” din cele trei versiuni la banca de forță folosite în faza I. Mărim şi numărul de repetări.

Faza intermediară ideală reține puterea de la bancă prin înlocuirea ridicării halterei la banca de forță cu ridicarea ganterelor grele. Permițându-i corpului să „uite” cele trei exerciții (prinderea de forță pe bancă, prinderea largă pe bancă şi prinderea îngustă pe bancă), faci aceste mişcări să pară proaspete şi noi când sunt reinstituite în faza III, iar efectul antrenamentului este profund.

Ridicarea întreruptă de gantere pe banca de forţă dreaptă şi ridicarea întreruptă de gantere pe banca de forţă înclinată sunt caii de povară din faza II şi sunt executate împreună la fiecare antrenament, o dată pe săptămână. Menține tensiunea timp de o secundă de pauză în dreptul pieptului; nu te relaxa şi sprijină greutatea *pe* piept.

FAZA II: RESTABILIREA HOMEOSTAZEI[327]

SĂPTĂMÂNĂ	RIDICAREA ÎNTRERUPTĂ DE GANTERE PE BANCĂ	RIDICAREA ÎNTRERUPTĂ DE GANTERE PE BANCA ÎNCLINATĂ	GREUTATEA CORPORALĂ
1	27 kg (60%) – 3 seturi × 10	23 kg (50%) – 3 seturi × 10	95,25
2	29 kg (65%) – 3 seturi × 10	25 kg (55%) – 3 seturi × 10	95,25
3	36 kg (80%) – 2 seturi × 6	32 kg (70%) – 2 seturi × 6	95,25
4	39 kg (85%) – 2 seturi × 6	34 kg (75%) – 2 seturi × 6	95,25
5	43 kg (95%) – 2 seturi × 4	36 kg (80%) – 2 seturi × 4	95,25
6	45 kg (100%) – 1 set × 4	38 kg (85%) – 1 set × 4	95,25

După faza intermediară de şase săptămâni, toate câştigurile inițiale au fost solidificate: termostatul de reglare a greutății corporale a atletului a fost repornit, în timp ce

---

[327] Te rog să reții că toate greutățile sunt pe ganteră. De exemplu „27 kg (60%)” reprezintă 2 x 27 kg gantere, care însumează 54 kg sau 60% din 1RM de început. (n.aut.)

forța de împingere a fost reținută. Corpul a „uitat” banca de forță dreaptă, iar atunci când vom reinstitui strategia clasică pe banca dreaptă de normal/larg/îngust, efectul antrenamentului va fi atins. Pieptul, brațele şi umerii sunt (din nou) supuşi unui şoc în vederea creşterii. Mai mulți muşchi înseamnă o bancă mai mare.

FAZA III: ASALT SPRE 136

SĂPTĂMÂNĂ	PRINDEREA DE FORȚĂ (71 cm)	PRINDEREA LARGĂ (81 cm)	PRINDEREA ÎNGUSTĂ (56 cm)	GREUTATEA CORPORALĂ
1	98 (108%) × 5, 4 seturi	84 (93%) × 5, 2 seturi	79 (88%) × 5, 2 seturi	95,70
2	102 (113%) × 5, 3 seturi	88 (98%) × 5, 2 seturi	84 (93%) × 5, 2 seturi	96,16
3	107 (118%) × 5, 2 seturi	93 (103%) × 5, 2 seturi	88 (98%) × 5, 2 seturi	96,61
4	111 (123%) × 5, 1 set	98 (108%) × 5, 2 seturi	93 (103%) × 5, 2 seturi	97,06
5	116 (128%)×3, 4 seturi	102 (113%)×3, 2 seturi	98 (108%)×3, 2 seturi	97,52
6	120 (133%)×3, 3 seturi	107 (118%)×3, 2 seturi	102 (113%)×3, 2 seturi	97,97
7	125 (138%)×2, 2 seturi	111 (123%)×2, 2 seturi	107 (118%)×2, 2 seturi	98,42
8	129 (143%)×2, 1 set	116 (128%)×2, 2 seturi	111 (123%)×2, 2 seturi	98,88
9	136 (150%)×1			99,79

Astfel poți, dacă nu ratezi nimic, să adaugi 45 de kilograme la banca ta de forță în şase luni.

Instrumente şi trucuri

Interviurile de la banca de for**ţă** (www.fourhourbody.com/bench) Ce anume îl distinge pe cel care ridică 1 x greutatea corporală la banca de forță de cel care ridică 2 x? Dar pe cel care ridică 2 x de cel care ridică 3 x? Dacă ai putea adăuga un singur lucru la cele mai multe programe de antrenament, care ar fi? Am pus toate întrebările de mai sus şi multe altele unora dintre cei mai buni experți din industria forței, inclusiv lui Dave Tate, Jason

Ferruggia şi Mike Robertson. Din păcate, din cauza constrângerilor de spațiu, nu le-am putut include în carte, dar le poți găsi aici.

The Purposeful Primitive (Primitivul cu un scop) de Marty Gallagher (www.fourhourbody.com/primitive) Poate cea mai bună carte despre culturism, powerlifting şi pierderea grăsimii pe care am citit-o în ultimii cinci ani. Acest tur divers al îmbunătățirii fizice de elită discută despre antrenamentul, dieta şi anecdotele spirituale ale unei game vastă de personaje, printre care Dorian Yates, Ed Coan şi Kirk Karwoski.

Revista *Powerlifting USA* (www.powerliftingusa.com) Dacă vrei să fii serios în privința sportului powerlifting – unde valorile maxime la bancă, genuflexiune şi deadlift sunt însumate în competiție –, *Powerlifting USA* este sursa cea mai veche şi cea mai de încredere pentru antrenament şi recomandări pentru sală. Dacă ai vreo iluzie de grandoare a puterii, găseşte posibilitatea unei întâlniri la „evenimente viitoare" şi observă powerlifterii de talie mondială în direct. Nu îți mai umfla pieptul înainte să intri în competiție.

RIDICAREA DE 387 DE KILOGRAME LA BANCA DE FORȚĂ: PREGĂTIRE ŞI TEHNICĂ

Mark Bell, proprietarul sălii Supertraining din Sacramento, California, poate ridica 387 de kilograme la banca de forță la o greutate corporală de 125 de kilograme.

Unii ridicători de talie mondială la banca de forță folosesc o formă aproape contorsionistă pentru a concura: o arcuire completă a spatelui cu picioarele sub şolduri (sau chiar aproape de cap). Aceasta scurtează distanța pe care trebuie să împingi – un lucru bun pentru adăugarea de greutăți –, dar poate produce leziuni novicilor şi celor de nivel intermediar.

Mark foloseşte un pod stabil uşor şi îşi pune picioarele drepte pe podea. Foloseşte această formă pentru a ridica 387 de kilograme, aşa că nu există niciun motiv să nu o poți

folosi ca să ridici 225 de kilograme sau mai puțin la banca de forță.

Iată procesul:

Pregătirea

Vedere de sus a pregătirii

Vedere din lateral, înainte şi după pregătire. Observă că are călcâiele aproximativ sub genunchi.

1. Întinde-te pe bancă, cu capul pe jumătate în afara marginii.
2. Fă-ți prinderea de forță (Mark are inelarele pe benzile fine), ridică-ți pieptul la bară şi adu-ți strânge-ți ca şi cum ai ține o monedă între ei.

3. Menținându-ți fundul pe loc şi umerii strânşi, arcuieşte-ți spatele şi impinge-ți umerii în jos către şolduri[328].
4. Pune-ți iar spatele pe bancă şi urmăreşte să ai creştetul aliniat cu marginea băncii. Mark e mare cât un camion şi nu se poate descurca prea bine. Majoritatea dintre voi nu veți avea scuza asta.
5. Acum ai umerii protejați. Această poziție va fi destul de incomodă şi aşa şi trebuie să fie.
6. Picioarele şi fesele ar trebui să fie complet încordate, iar degetele de la picioare ar trebui împinse spre vârful pantofilor. Dacă picioarele şi fesele nu sunt obosite după 20 de secunde, nu le contracți suficient de tare.
7. Acum eşti gata pentru înmânarea celui care te urmăreşte. Nu ridica niciodată singur pe bancă dacă foloseşti greutăți libere.[329]
8. Folosind o prindere alternativă ca în deadlift (vezi fotografiile cu Lamar din ultimul capitol), cel care te urmăreşte ar trebui să ridice bara de pe suporți şi să te ajute să o mişti chiar deasupra sfârcurilor.
9. Acum că sprijini greutatea deasupra sfârcurilor, coboară-ți complet umerii – ca şi cum ai începe o mişcare de ramat – înainte să îți îndoi brațele. Cu cât trebuie să îți îndoi brațele mai puțin pentru a ajunge în partea de jos a mişcării, cu atât mai sigur va fi şi cu atât mai multă greutate vei putea ridica.

---

[328] Mişcarea este ca o ramare în sus, ca şi cum ai trage bara către partea de sus a frunții.(n.aut.)

[329] Ştiu că unii dintre voi o vor face oricum. Dacă o faci, NU folosi spătare. Asta îți permite să scapi de greutate, câte o parte pe rând, dacă rămâi blocat sub ea. (n.aut.)

Coborârea şoldurilor înainte să îndoi braţele. Compară înălțimea coatelor lui Mark din ambele fotografii. Şi-a coborât greutatea cu 8-10 cm şi brațele sale sunt încă drepte.

10. Striveşte bara cu prinderea ta şi coboar-o către stern sau cel mai înalt punct al abdomenului, aducându-ți coatele puțin mai aproape de laterale, în jumătatea cea mai de jos a mişcării.
11. Împinge drept în sus în cea mai scurtă linie posibilă. Dacă te chinui cu greutatea, îți poți întinde coatele uşor în afară în jumătatea de sus a mişcării, pentru a aduce greutatea către suport, ceea ce va ajuta la întinderea completă.

DE LA ÎNOT LA BALANSARE

Mi-am dorit dintotdeauna să fiu Peter Pan, băiatul care nu creşte niciodată. Nu pot zbura, dar înotul este aproape la fel de bun. Înseamnă armonie şi echilibru. Apa este cerul meu.

– Clayton Jones, preşedinte şi director executiv al Rockwell Collins

CUM AM ÎNVĂȚAT SĂ ÎNOT FĂRĂ EFORT ÎN ZECE ZILE

Înotul m-a speriat întotdeauna îngrozitor de tare. În ciuda unor premii naționale obținute în alte sporturi, abia mă puteam menține30 de secunde la suprafață. Această incapacitate de a înota bine era una dintre cele mai mari nesiguranțe şi jene ale mele.

Încercasem să învăț să înot de vreo zece ori, şi de fiecare dată inima mea sărea la peste 180 de bătăi pe minut după o lungime de bazin sau două. Era indescriptibil de extenuant şi neplăcut.

Gata cu asta!

De-a lungul a mai puțin de zece zile, am ajuns de la distanța maximă de două lungimi (2 x 18,39 m) la mai bine de 40 de lungimi, printr-un antrenament în seturi de două şi patru. Pornind de aici, am continuat cu 1 km în ocean, apoi mai departe cu 1,6 sau 3,2 kilometri. Întregul progres a durat mai puțin de două luni.

Acest capitol va explica modul în care am reuşit după ce toate celelalte eşuaseră, precum şi cum poți face şi tu acelaşi lucru.

La sfârşitul lui ianuarie 2008, un bun prieten a venit cu o provocare de schimbare de Anul Nou: a propus să renunțe la cafea sau stimulenți pe toată durata anului 2008, cu condiția ca eu să mă antrenez şi să termin o întrecere de 1 km în ocean în 2008.

El a crescut făcând înot de performanță şi m-a convins că, spre deosebire de celelalte obiceiuri autodistructive ale mele deghizate drept antrenament, înotul este o abilitate folositoare în viață. În afară de asta, este o plăcere pe care trebuie s-o împart cu viitorii mei copii. Cu alte cuvinte, dintre toate deprinderile pe care le poți învăța, înotul este una dintre cele fundamentale.

Am acceptat provocarea.

Apoi am încercat totul, am citit „cele mai bune" cărți şi... tot am eşuat.

Plăci de înot? Le-am încercat. Abia m-am mişcat şi, ca unul care este de regulă bun la sporturi, m-am simțit umilit şi am plecat.

Palete de înot? Le-am încercat. Umerii mei nu mă vor ierta niciodată. Nu se presupune că înotul are un impact mic? Al doilea eşec.

Am continuat mai multe luni până când am fost gata să-mi recunosc eşecul. Apoi l-am întâlnit la un grătar pe Chris Sacca, cândva celebru pe Google, acum investitor şi triatlet în formare, şi i-am povestit despre dificultatea mea. Înainte să termin, m-a întrerupt:

„Am răspunsul la rugăciunile tale. A revoluționat felul în care înot".

Acela a fost momentul de cotitură.

Metoda

Chris mi-a prezentat imersiunea totală (IT), o metodă asociată în general cu antrenorul american de înot Terry Laughlin. Am comandat imediat cartea şi DVD-ul de înot liber.

În primul antrenament, fără antrenor, mi-am redus frânarea şi rezistența la apă cu cel puțin 50%, înotând mai multe ture decât o făcusem vreodată în viață. La al patrulea antrenament, ajunsesem de la mai bine de 25 de mişcări ale brațelor pe o lungime de 18 metri la o medie de 11 mişcări ale brațelor pe aceeaşi lungime de 18 metri.

Cu alte cuvinte, parcurgeam mai mult decât dublul distanței cu acelaşi număr de mişcări ale brațelor (folosind astfel doar jumătate din efort), fără panică sau stres. De fapt, mă simțeam mai bine după ce ieşeam din piscină decât înainte să intru. Nu îmi venea, şi încă nu-mi vine a crede.

Recomand citirea cărții despre imersiunea totală *după* vizionarea DVD-ului, deoarece exercițiile sunt aproape imposibil de înțeles altfel. Mi-a fost imposibil să fac exercițiile de la pagina 131 la pagina 172 (nu pot pluti orizontal şi am o lovitură slabă din picioare), astfel că m-am simțit frustrat înainte ca DVD-ul să-mi permită să testez tehnica propulsiei.

Cele opt sfaturi ale mele pentru novici

Iată principiile care au făcut cea mai mare diferență pentru mine, după care urmează fotografiile:

1. 1. Pentru a te propulsa în faţă cu cât mai puţin efort, concentrează-te pe rotirea umerilor şi pe păstrarea corpului într-o poziţie orizontală (rezistenţă minimă), fără a trage cu braţele sau a lovi cu picioarele. Este contraintuitiv, dar important, întrucât a lovi mai puternic este sugestia universală pentru rezolvarea problemelor cu înotul.

2. 2. Menţine-te în poziţie orizontală, păstrând capul în linie cu coloana vertebrală – ar trebui să priveşti drept în jos. Foloseşte aceeaşi poziție a capului pe care o menții când mergi şi împinge brațul sub apă în loc să încerci să înoți la suprafață. Vezi cadrele subacvatice ale lui Shinji Takeuchi la secunda 0:49 (www.fourhourbody.com/shinji-demo) şi explicația lui Natalie Coughlin la secunda 0:26 (www.fourhourbody.com/coughlin). Observă cât de puțin îşi foloseşte Shinji picioarele. Scurta lovitură îl ajută doar să-şi întoarcă şoldurile şi să împingă celălalt braț înainte. Această tehnică este cea care mă ajută să conserv atât de multă energie.

3. 3. În concordanţă cu videoclipul menţionat mai sus cu Shinji, gândeşte-te la înotul liber nu ca la un înot pe burtă, ci alternând părţile corpului. De pe pagina Wikipedia a IT[330]:

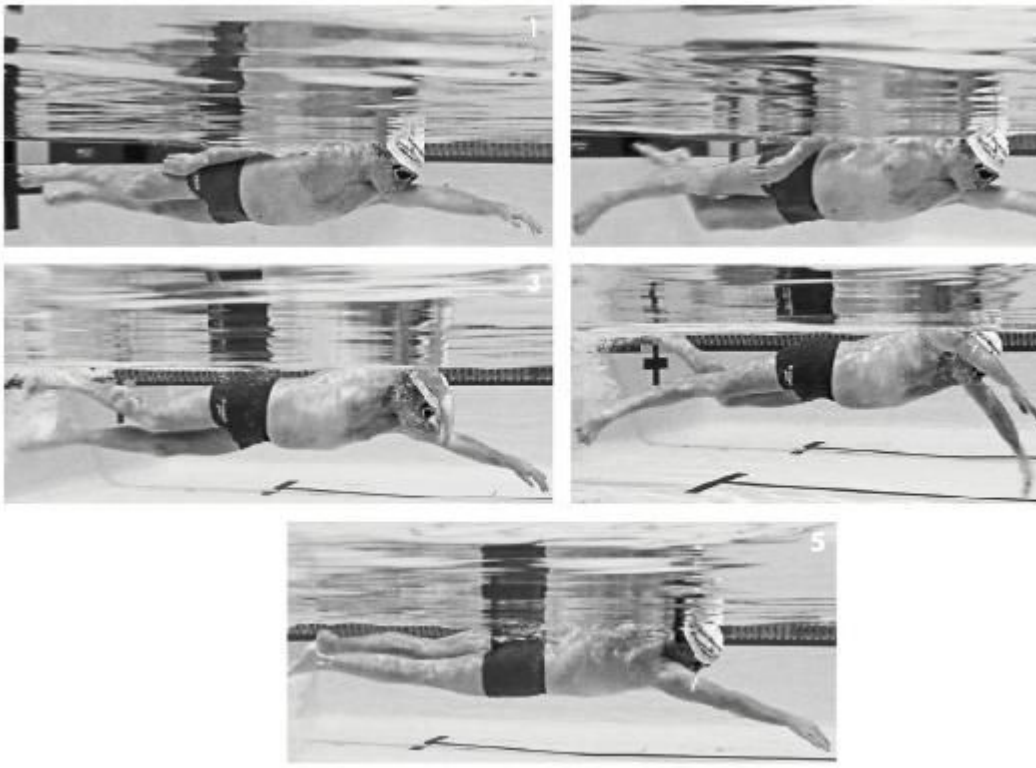
„Dă în mod activ o formă hidrodinamică" trupului în timpul ciclului de mişcare a braţelor prin concentrarea pe alternarea ritmică a „părții drepte hidrodinamice" şi a „părții stângi hidrodinamice" şi păstrarea conştientă a unei linii a corpului mai lungi şi suple decât este tipic pentru înotătorii umani.

Pentru cei care s-au cățărat pe stânci, este exact ca şi cum ți-ai apropia şoldul de perete pentru a obține mai multă extindere. Pentru a testa, stai cu pieptul la perete şi întinde brațul drept cât de mult poți. Apoi roteşte-ți şoldul drept, în aşa fel încât să atingă peretele, şi întinde din nou brațul drept. Făcând această rotație mică, vei câştiga între opt şi

[330] 13 august 2008. (n.aut.)

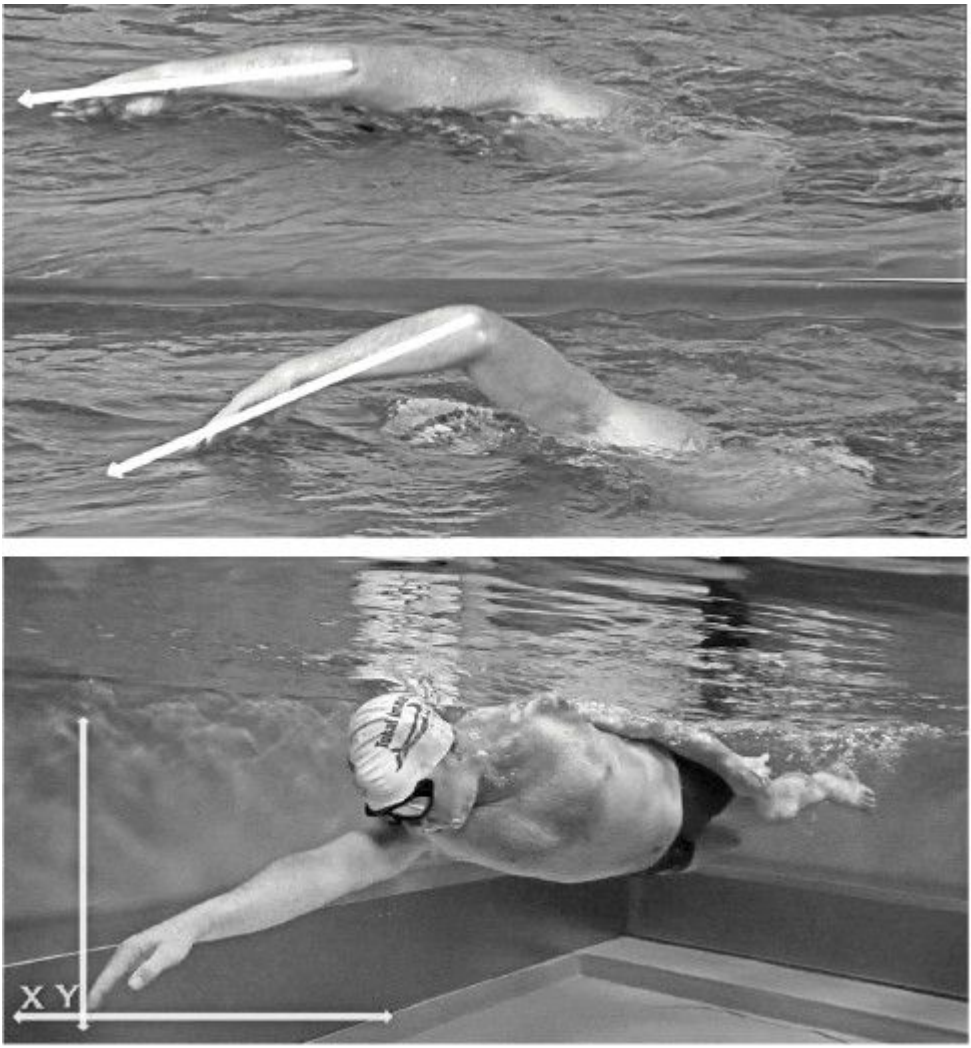
cincisprezece centimetri. Dacă te întinzi, avansezi mai mult cu fiecare mişcare a braţelor. Se adună rapid.

Mai jos se poate vedea cum ar trebui să arate o mişcare completă a braţelor, demonstrată de fondatorul IT Terry Loughlin. Observă mişcarea minimă a picioarelor folosită pentru a roti şoldurile şi corpul. Această secvenţă de imagini trebuie să fie biblia ta pentru înotul eficient:

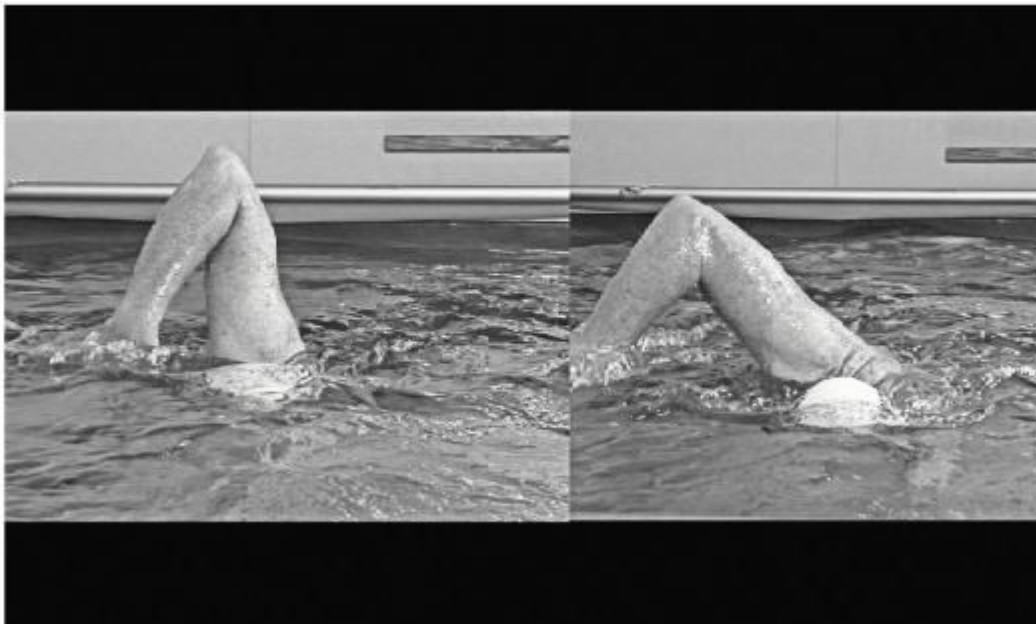


4. Atinge apa cu degetele îndreptate în jos **şi** întinde complet braţul mult dincolo de cap. Întinde-l mai jos **şi** mai departe decât crezi c**ă** ar trebui. Această presiune descendentă a apei asupra braţelor îţi va ridica picioarele şi va reduce trenarea. Aproape că vei simţi că înoţi la vale.

Prima fotografie de pe pagina următoare ilustrează mişcarea tipică ineficientă de întindere, iar a doua ilustrează punctul ideal de pătrundere, mult mai aproape de cap.



Odată ce brațul pătrunde în apă, el se întinde în unghi descendent.



GREŞIT CORECT

Nu împinge umărul ridicându-l prea mult. Dacă îți roteşti umerii corect, nu va fi necesar.

5. Concentrează-te pe creşterea lungimii mişcării braţului (LMB) şi nu pe creşterea numărului mişcărilor braţelor (NMB). Încearcă să aluneci cât mai departe cu fiecare mişcare descendentă a brațului şi să reduci numărul de lovituri ale brațelor pe tură.
6. Întinde braţul extins sub apă şi roteşte-ţi corpul (nu numai capul) pentru a respira. Pentru fiecare gură de aer, ar trebui să simți întinderea în zona dorsală pe partea inferioară, ca şi cum te-ai întinde după un borcan cu biscuiți care se află pe un raft prea înalt cu câțiva centrimetri. Această mişcare îți va aduce capul mai aproape de suprafață şi va înlesni respirația. Unii triatleți se întorc aproape pe spate, orientându-se spre cer pentru a evita gâfâitul şi deficitul de oxigen (un pont de la Dave Scott, campion mondial la Ironman de şase ori).

În timpul primelor antrenamente, respiră la fiecare a doua mişcare a braţelor[331]. Odată ce îţi este mai comod să respiri pe partea „slabă”, te încurajez să exersezi respiraţia la fiecare a treia mişcare a braţelor, ceea ce te va obliga să alternezi părţile.

Aminteşte-ţi să expiri complet şi lent în timp ce faţa îţi este sub apă. Dacă nu o faci, vei fi nevoit să expiri şi să inspiri când îţi scoţi capul din apă, ceea ce înseamnă că te vei simţi grăbit, vei înghiţi apă şi vei obosi.

Aminteşte-ţi să expiri sub apă şi să te „întinzi după aer” (video: www.fourhourbody.com/extend-air).

Priveşte spre mâna ta.

7. Fă experienţe cu schimbarea mâinilor ca exerciţiu. E dificil să memorezi toate detaliile tehnice în timpul înotului efectiv. Eu am făcut scurtcircuit încercând să aplic şase reguli deodată. Singurul exerciţiu care m-a obligat să fac majoritatea celorlalte lucruri corect a fost schimbarea mâinilor.

---

[331] Pont: când te întorci pentru a-ţi scoate faţa din apă, priveşte spre mână. Opreşte inhalarea când mâna îţi depăşeşte ochelarii şi roteşte-te înapoi în mişcarea braţului tău. (n.aut.)

Aceasta este vizualizarea pe care am găsit-o cea mai folositoare: concentrează-te pe păstrarea brațului dominant în extensie completă, până ce brațul celălalt îl ajunge din urmă şi intră în apă în jurul antebrațului corespunzător brațului extins. Asta te va încuraja să înoți pe părțile laterale, să extinzi lungimea bătăii braţelor şi te va forța să te angajezi în ceea ce se numeşte înotul în cadranul frontal. Toate astea sunt lucruri bune. Acest exercițiu a redus trei-patru mişcări ale braţelor din fiecare tură de înot liber.

8. Uită de antrenament şi concentrează-te pe „exersat". Îți antrenezi sistemul nervos să execute mişcări contraintuitive, nu îți antrenezi sistemul aerob. Dacă te simți încordat, nu foloseşti tehnica potrivită. Fă o pauză şi mai degrabă analizează decât să persişti în ciuda durerii, dezvoltând obiceiuri nesănătoase.

Echipamentul şi primii paşi

Eşti gata să faci o încercare? Dacă ai o fobie față de înot, eşti aproape unde trebuie. Nu strica totul alegând echipamentul sau piscina nepotrivită. Câteva recomandări la final:

1. Domnilor, nu înotaţi în bermude. Am încercat în Brazilia şi este ca şi cum ai înota cu o paraşută în spate. Îngrozitor. Cumpără-ți nişte slipi Speedo în stil european şi fii hidrodinamic. Arată bine pe plajă şi optează pentru eficiență în apă.

2. Procură-ţi ochelari buni. I-am încercat pe toți, de la Speedo Vanquishers la ochelarii suedezi de înot. În aproape toate testele, a trebuit să strâng diferitele benzi la fiecare 100-125 m, ca să împiedic apa cu clor să mă orbească.

Acum, nu folosesc nimic altceva în afara mult aclamaților (şi pe bună dreptate) ochelari Aqua Sphere Kaiman, care sunt bine etanşați şi pot fi strânşi fără să-i scoți. Scurgerile sunt inexistente. Aceştia sunt singurii ochelari de care voi avea vreodată nevoie.

3. Începe prin a exersa într-o piscină scurtă şi puţin adâncă. Foloseşte o pistă în partea mai puțin adâncă (1,21 metri sau mai puțin) şi alege o piscină care să nu fie mai lungă de 18 metri. Este mai simplu să te concentrezi pe tehnică în piscine mai scurte. Odată ce m-am adaptat la 18

metri, am avansat la 23, iar apoi (după ce am putut parcurge 10 x 90 de metri cu pauze de 30-45 secunde între seturi), am trecut la un bazin olimpic de 50 de metri.

Greu de crezut

Niciodată n-aş fi crezut că voi spune asta, dar îmi place înotul.

Este RIDICOL, fiindcă mereu AM URÂT înotul. Acum, oricând este posibil, îmi fac timp pentru câteva bazine. E ca o meditație în mişcare.

Înot două ore, iar mai târziu mă mai furişez pentru o şedință în plus. Încă nu-mi vine a crede.

Iar cursa de un kilometru în aer liber? Oh, n-am uitat de ea. N-am reuşit să găsesc o cursă practică programată în zona mea în ultimul trimestru al lui 2008 (pe cât de mult mi-aş fi dorit să vizitez Bonaire, nu prea era în drum), dar prietenul meu m-a scuzat. Pe bună dreptate. Cu patru luni înainte de data-limită (decembrie), mersesem acasă în Long Island ca să-mi petrec ziua de naştere cu familia şi prietenii cei mai apropiați.

Într-o dimineață, m-am trezit devreme şi m-am dus la ocean. Eram calm, în ciuda valurilor, şi am stat pe nisipul umed, unde valurile ating țărmul, privind în depărtare multă vreme. Apoi m-am apropiat de stația salvamarilor.

„La ce depărtare se află casa aceea?", l-am întrebat pe salvamarul de serviciu, arătând mult în josul plajei spre un acoperiş roşu.

„Aproape 1,6 kilometri".

„Grozav. Mulțumesc."

Am început să merg şi după 20 de minute m-am oprit în fața acoperişului roşu. Mi-am pus ochelarii Kaiman, am tras câteva guri mari de aer, am zis „la naiba" tare, am scos un țipăt ascuțit, ca de luptător *kiai*, şi am intrat în apă.

Am înotat singur 1,6 kilometri în ocean, paralel cu plaja, la circa 30 de metri depărtare de mal. Alternând respirația pe partea stângă şi pe partea dreaptă la fiecare a treia mişcare a brațelor, am intrat într-o stare zen de încredere aproape supranaturală. Era bizar.

Am ajuns la stația salvamarilor şi am trecut de ea, continuând încă vreo 180 de metri, până m-am hotărât să ies din apă. Nu simțeam oboseală şi nici îngrijorare; doar îmi demonstrasem că pot. Mie însumi. Mergând pe nisip, niciodată nu fusesem mai mândru şi nu simțisem mai din plin că trăiesc. Priveam în jur ca Mike Tyson la 21 de ani, după ce tocmai câştigase campionatul mondial la categoria grea. În acel moment, eram regele universului meu. Una dintre nesiguranțele cele mai mari din viața mea dispăruse şi nu avea să se mai întoarcă vreodată.

Exaltarea era de nedescris.

Vă încurajez pe toți, indiferent dacă vreți să vă învingeți temerile sau să câştigați competiția Ironman, să testați exercițiile IT. Este prima instrucție care mi s-a părut rezonabilă şi este 100% responsabilă pentru cea mai rapidă experiență de transformare pe care am avut-o în lumea sportului.

Distracție plăcută!

Crezi că nu poate fi atât de uşor? Iată doar două răspunsuri „înainte şi după" de la cei care au testat şi au folosit instrucțiunile de mai sus. Pregăteşte-ți ochelarii:

De la Rocky:

...am încercat metoda la sală şi am ajuns de la două ture la 25 de ture în două zile. Ieri le spuneam prietenilor că, dacă ar trebui să aleg trei lucruri care m-au impresionat ca adult, acesta ar fi unul dintre ele.

De la Diego:

Tim,

...toată viața m-am temut cel mai tare de apă şi în sfârşit am ieşit din zona de confort. Luna trecută, doar cu o (1) lună în urmă, mă luptam cu apa, încercând să mă mențin la suprafață. Cu siguranță, e un mod de supraviețuire... am început să învăț Imersiunea Totală [IT], am citit cartea IT (e ruptă în bucăți acum, efectiv, după ce am luat-o la piscină şi am lăsat-o pe marginea culoarului, îmbibată de apă, de

fiecare dată când mă orientam după ea) şi m-am uitat la câteva videoclipuri. Am exersat în mod constant...

A trecut doar o lună... Săptămâna trecută am parcurs 2,4 kilometri în bazin, fără oprire...

Astăzi am ajuns la 4 kilometri şi m-am oprit doar pentru că se închidea piscina. Sunt pe cale să trec la înot în aer liber. Toată viața am visat să particip la Ironman, iar timpii mei la o lună după ce am învățat să înot sunt sub timpii-limită pentru cursa de înot de 3,9 kilometri.

Mulțumesc din suflet! Sper să te întâlnesc într-o zi.

Prietenul tău din Florida,

Diego

Instrumente şi trucuri

Imersiunea totală, *Freestyle Made Easy* (Înotul liber simplificat), DVD (www.fourhourbody.com/immersion) Acest DVD a fost motivul pentru care am reuşit să-mi depăşesc cu totul frica de înot, învățând să-l iubesc în schimb. În decurs de mai puțin de zece zile, am avansat de la un maximum de 2 lungimi (2 x 18,39 m) la mai mult de 40 de lungimi pe antrenament, în seturi de 2 şi 4.

Ochelarii Aqua Sphere Kaiman (www.fourhourbody.com/kaiman) Aceşti ochelari etanşi au fost singurii care au făcut față după ce am testat tot ce există sub soare. Am trei perechi şi nu înot cu nimic altceva, fie în piscine acoperite sau în aer liber. Preferații mei au lentile cu tentă portocalie.

Demonstrație de imersiune totală în timpul înotului liber, cu Shinji Takeuchi (www.fourhourbody.com/shinji). Dacă vrei să vezi cât de lejer şi fără să obosească poate înota cineva, nu rata această demonstrație video.

Ghidul înotătorului (www.swimmersguide.com) Găseşte toate piscinele din zona ta sau din 167 de țări. Nu pleca niciodată de acasă fără ochelari.

Numai Dumnezeu poate crea un jucător priceput la servire.

– Whitey Lockman, 60 de ani, jucător veteran, manager şi director administrativ al Ligii Mari de Baseball

Descoperirea constă în a vedea ceea ce toată lumea a văzut şi a te gândi la ceea ce nimeni nu s-a mai gândit.

– Albert Szent-Gyorgyi, fiziolog câştigător al Premiului Nobel, căruia i s-a atribuit descoperirea vitaminei C

ARHITECTURA LUI BABE RUTH

„Te rog, spune-mi că glumeşti”.

Ajunsesem la hotelul greşit. În mod normal, nu ar fi fost mare lucru, dar ne aflam în plin viscol. Era aproape imposibil să găseşti un taxi, întrucât toate erau fie pline, fie acoperite de pudră şi învârtindu-se pe loc.

„Nu putem să luăm un taxi de aici până la hotel?”, întrebase mai devreme Jaime, antrenorul meu din ziua respectivă. Taxiuri de la Docul 40 pe apă în Manhattan? Nu într-o sâmbătă seara în care viscolul paraliza oraşul.

Aşa că am început să mergem pe jos. Întâlnirea mea cu Everlast avea să continue. Trebuia să alerg prin zloată în Times Square cu un sac de box de 36 de kilograme pe umeri.

Dar nu mă deranja. Pentru prima dată în viaţă, mă simţeam ca Babe Ruth.

Sindromul lovitului obsesiv

Jaime Cevallos nu este normal. De când era copil, atunci când colegii lui mergeau la bal sau cu maşina la petreceri, claxonând şi ţipând, el stătea în curte şi lovea la mingi de baseball printr-un cauciuc atârnat de creanga unui copac. Îşi lua notiţe, făcea schimbări şi nota din nou.

În prezent, jucătorii de baseball din Liga Mare îl plătesc pentru a se uita la acele notiţe, fiindcă Jaime a descoperit cum să îmbunătăţească nişte numere importante. Unul dintre ele este „forţa de lovire”.

Forța de lovire[332], ocupația de bază a analizei loviturilor în baseball, reprezintă numărul de baze parcurse prin alergare, împărțit la numărul total de apariții la bază. Cu cât procentul este mai mare, cu atât mai bine. Asul forței de lovire a fost Babe Ruth, iar recordul său din 1921 încă mai era valabil atunci când a apărut Barry Bonds, cu brațele sale de 51 de centimetri, în 2001.

Reglarea fină a acestui număr este importantă.

În 303 apariții la bază de dinainte să lucreze cu Jaime, Ben Zobrist avusese trei home run[333]-uri şi o forță de lovire de 0,259. În cele 309 apariții la bază după ce a lucrat cu Jaime, Zobrist a cumulat 17 home run-uri cu o forță de lovire de 0,520. În 2009, Zobrist a câştigat premiul pentru cel mai valoros jucător al echipei Rays, terminând sezonul cu o medie a loviturilor de 0,297 şi 27 de home run-uri.

A ajunge de la 3 home run-uri la 27 în aproximativ acelaşi număr de runde este impresionant. În liga mare, acest lucru este nemaiauzit.

Dacă numai Dumnezeu poate crea un jucător priceput la servire, înseamnă că Jaime e Dumnezeu?

Sau doar vedea ceva ce alți oameni nu vedeau?

De la Dumnezeu la cel mai fin detaliu

Ted Williams a remarcat cândva: „Să loveşti o minge de baseball este cel mai dificil lucru din sport". ...Jaime Cevallos a făcut din cucerirea lucrurilor de necucerit misiunea vieții sale.

– Fort Worth Star-Telegram

Asta ne aduce înapoi la subiectul viscolului.

Îl invitasem pe Jaime să-şi demonstreze arta pe o pânză neîncepută: pe mine. Venise cu avionul din Dallas, Texas, şi

---

[332] Forța de lovire FL = (1B + 2 x 2B + 3 x 3B + HR x 4)/AB. Paşii sunt excluşi din acest calcul şi au fost subestimați în baseball pentru multă vreme, un lucru pe care Billy Beane şi Oakland Athletics l-au capitalizat pentru a crea o echipă cu un succes incredibil aproape fără buget, aşa cum este descris în *Moneyball*. (n. aut.) [HR = home run – n.tr.]

[333] Lovitura care îi permite jucătorului să alerge un circuit complet al bazelor fără să se oprească. (n.tr.)

aterizase cu o grămadă de echipament (inclusiv un sac de box) pe latura vestică a New Yorkului.

Înarmat cu un radar, o cameră video, un laptop şi un număr mare de bâte de baseball finisate cu răşină de pin, s-a pregătit să mă transforme într-un jucător la servire marcator de home run-uri, într-o singură şedinţă. Decorul urma să fie format din cuştile subarctice de la Docul 40, iar fiecare minge urma să fie lovită de pe un teu, care punea înălţimea mingii la 89,53 centimetri pentru a elimina discrepanţa loviturilor.

Poate că a fost datorită muzicii salsa care bubuia în sala alăturată, unde profesionişti dominicani aspiranţi jucau cărţi, însă după numai 45 minute de modelare şi antrenament, acestea au fost rezultatele vitezei mingii, măsurate cu un radar:
Înaintea instrucţiei (km/h): 109, 111, 77, 80, 97, 76, 79, 103, 68, 109, 114, 108, 68
Media înainte de antrenament: 92,23 km/h

După: 93, 98, 84, 101, 87, 105, 121, 122, 113, 126, 105, 98, 113
Media după prima rundă de antrenament: 104,97 km/h

După după (după runda a doua cu dl Miyagi): 117, 113, 106, 106, 117, 111, 126, 113, 95, 119, 109, 122, 111
Media după (a doua rundă de) antrenament: 112,77 km/h

Încă nu eram Mark McGwire, dar saltul de la 92 de kilometri pe oră la 113 în viteza mingii după lovirea cu bâta se traduce într-un câştig important în distanţă. În materie de potenţial pentru home run-uri, ce înseamnă asta, de fapt?

Folosind un unghi de înclinare de 45% la fiecare lovitură, iată care este diferenţa:

pentru 92,23 km/h (25,61 m/sec), distanţa este de 48 de metri;

pentru 112,78 km/h (31,32 m/sec), distanța este de 65 de metri (o creştere cu 35,4%)[334].

Ce urmează sunt principiile fundamentale şi exercițiile pe care ne-am concentrat în cele 45 de minute.

Cum să-ți alegi unghiurile

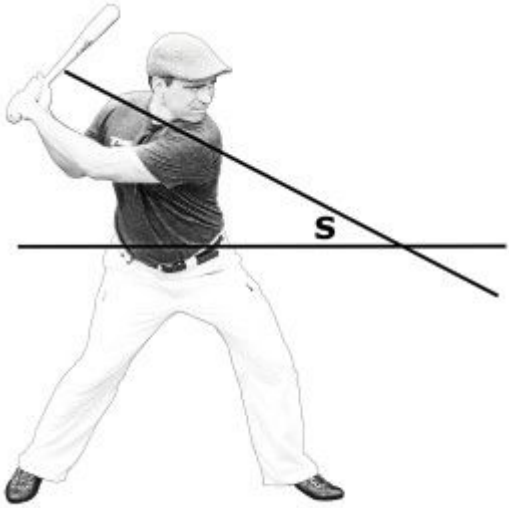
CELE TREI MARI UNGHIURI

Amortizorul

Amortizorul apare când călcâiul din față a aterizat, înaintea balansării înainte. În amortizor, cel mai bine este să creezi o torsiune optimă între umeri şi şolduri. Jaime îl numeşte unghiul S. Un unghi S bun are 25 grade.

---

[334] Îi sunt îndatorat profesorului Robert Adair, Profesor Emerit Sterling [cel mai înalt grad de la Universitatea Yale – *n.tr.*] de fizică la Universitatea Yale şi autor al clasicului *The Physics of Baseball* (*Fizica baseballului*), pentru ajutorul său cu aceste numere. Comentariul său: „Distanțele variază în funcție de temperatura aerului, viteza vântului şi efectul de rotație al mingii. De asemenea, nu avem valori perfecte pentru rezistența aerului, care variază puțin în funcție de axa de rotație a mingii... Am calculat efectul rotației mingii la 1.030 rpm şi 1.260 rpm. Mingile vor merge puțin mai departe la 40 de grade (17,46) şi 35 de grade (21,36)". Distanțele anticipate au variat pentru aproape fiecare doctor în ştiințe pe care l-am consultat eu şi Jaime, dar diferențele de dinainte şi de după au fost întotdeauna mari. Unii fizicieni au prezis creşteri puțin mai semnificative, aproximând 50%, de la circa 55 de metri la circa 76 de metri, când luau în considerare rezistența aerului. (n.aut.)



Creşterea unghiului S este şi una dintre metodele de a câştiga timp, dacă aruncarea este *off-speed* (*off-speed* însemnând o minge cu boltă, lentă, aruncată cu încheieturile sau orice altă aruncare semnificativ mai lentă decât o minge rapidă). Aruncările *off-speed* sunt menite să-l ademenească pe cel care loveşte să-şi deschidă umărul din față, pierzând torsiunea dintre şolduri şi umeri. Lupta dintre aruncător şi cel care loveşte (sau serveşte) este de fapt o luptă pentru tehnica celui care loveşte. Meseria aruncătorului este (1) de a arunca mingi pe care să le rateze cel care serveşte şi (2) de a-l momi spre poziții slabe de lovire.

Poziția „fantă” a lui Babe Ruth

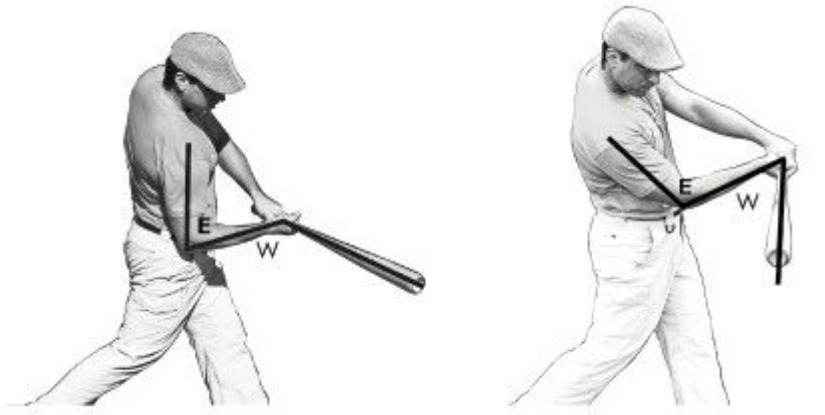
Fanta

Două lucruri definesc o poziție corectă de fantă: (1) cotul din spate cade pe partea laterală a jucătorului şi (2) unghiul coloanei vertebrale rămâne vertical. Fanta este veriga kinetică în acțiune: brațele cedează locul picioarelor şi şoldurilor mai puternice, pentru a lucra precum un bici în zona de lovitură.

Ben înainte Ben după

Vezi imaginea lui Ben Zobrist în prima zi de filmare cu Jaime, în iarna anului 2007. Lângă ea se află Ben în timpul pauzei din mijlocul sezonului All-Star din 2008. Poziția de fantă cu mult îmbunătățită este evidentă. Din acel moment al sezonului, Zobrist a avut un şir de reuşite, înregistrând o medie de un home run la fiecare 18 lovituri de bâtă (înainte de asta, fusese un home run la fiecare 101 lovituri de bâtă). Mai târziu, a intrat în echipa All-Star din 2009 şi a fost numit jucătorul cel mai valoros al echipei Rays.

Poziţia de impact



Impactul bun (stânga) şi impactul prost (dreapta). Vrem ca E să fie mic şi W mare.

Poziția de impact este amprenta balansului. În acest caz, îți spune mai degrabă abilitatea celui care loveşte decât identitatea lui. Există două componente ale poziției de impact: unghiurile E şi W. E reprezintă unghiul dintre partea superioară a brațului şi antebraț, pe care îl vrem cât mai mic posibil (țintește la 80 grade), iar W este unghiul dintre încheietura părții superioare a brațului şi bâtă, care trebuie să fie cât mai mare cu putință (țintește la 180 de grade). Această poziție spune totul despre lovitura unui jucător. Corelația dintre poziția de impact şi lovitura excelentă este extraordinară.

Dar poziția de impact poate fi atacată mai uşor dacă o transformăm într-un număr, sistemul de măsurători 80/20 pe care trebuie să ne concentrăm: CSR.

Înainte şi după, cu CSR suprapus: 265 înainte *vs* 345 după. Babe Ruth, regele încoronat al CSR.

CSR (Cevallos Swing Rating – rata de balansare Cevalos) = 3 (180 – E) + W. Numărul CSR înseamnă o revelație neobişnuită, care implică două unghiuri uşor de măsurat la punctul de impact: primul la cot (E), al doilea între antebraț şi bâtă (W). Iată doar două dintre avantajele unei lovituri cu CSR ridicat:

1. O lovitur**ă** cu CSR ridicat este în mod natural o lovitur**ă** mai strâns**ă**. Cum lovitura este mai aproape de trunchi, grație cotului în poziție de fantă, aruncările aflate cu mult în afara zonei de lovitură nu sunt accesibile. Jucătorul care loveşte cu o balansare mai strânsă este forțat la o selectare mai bună a aruncării, fiindcă nu se poate balansa fizic la aruncările în afara zonei de lovitură.

Este analog cu felul în care boxerii începători exersează uneori poziția corectă a bărbiei (în jos), ținând un portofel între bărbie şi piept. Dacă boxerul îşi menține bărbia în jos şi transformă această poziție într-una instinctuală, va fi mai greu de doborât. Dacă cel care loveşte nu-şi lasă cotul să părăsească poziția de fantă din zona de lovire, el nu se poate întinde după aruncări proaste şi va fi mai greu să i se calculeze ratările.

	CSR	FL	OPS
Babe Ruth	463	0,690	1,1638
Ted Williams	429	0,634	1,1155
Hank Aaron	422	0,555	0,928
Albert Belle	393	0,564	0,933
Harmon Killebrew	386	0,509	0,884
Bernie Williams	381	0,477	0,858
Wade Boggs	354	0,443	0,858
Tony Gwynn	321	0,459	0,847
Pete Rose	318	0,409	0,784
Don Mattingly	313	0,471	0,830
Rickey Henderson	296	0,419	0,820

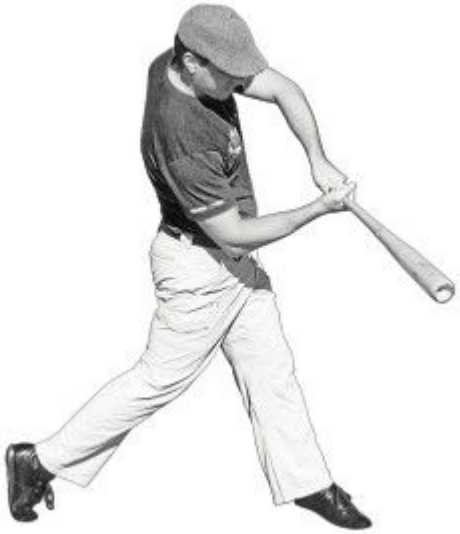
CSR-uri istorice: în contrast cu CSR, FL este în principiu măsura puterii unui jucător, iar OPS este atât măsura puterii, cât *şi* a constanței unui jucător.

2. Într-o balansare cu CSR ridicat, contactul cu mingea se realizează mai în spate, mai aproape de cel care prinde mingea. În mod natural, aceasta dă jucătorului care serveşte mai mult timp să evalueze aruncarea înainte să inițieze lovitura.

Jaime elaborează:

„O valoare CSR ridicată nu indică numai forța (masă x accelerație). Ea este şi un semn al constanței, întrucât brațul din spate rămâne pasiv, permițând corpului să manevreze rapid bâta în zona de lovitură, precum şi să o mențină acolo mult timp, creând o ADI [arie de impact, descrisă în cele ce urmează] lungă”.

Este posibil să realizezi o valoare CSR mare făcând ceva care reduce din putere, spre exemplu ținând brațul din față departe de piept (à la Derek Jeter). Mult mai multă masă, şi ca atare forță, poate fi transferată către minge dacă brațul din față este lipit de piept, fiindcă masa trunchiului este transferată direct în bâtă prin braț. Ar trebui să fie o unitate.



ARIA DE IMPACT (ADI)

ADI mică – proastă

ADI mare – bună

Concepte avansate (importante pentru aruncări în direct)

Vezi ilustrațiile ariei de impact (ADI) bune şi proaste de pe pagina anterioară. ADI este un indicator al nivelului de constanță a unui jucător la servire. Ea indică gradul în care bâta este suficient de perpendiculară față de aruncare pentru a oferi forța adecvată mingii care se îndreaptă spre ea. Vei remarca faptul că poziția de fantă cuplată cu CSR mare produce o ADI largă. Cu cât ADI este mai largă, cu atât probabilitatea de a lovi mingea creşte, chiar dacă cel care loveşte nu estimează corect viteza de aruncare.

Unghiul L

Unghiul L măsoară decalajul bâtei: cât de târziu trece bâta prin zona de lovitură. Decalajul se realizează printr-o uşoară „zvâcnire" a încheieturii mâinii şi vârfului bâtei înspre coloana vertebrală, în timp ce bâta se află încă mult în spatele tău. Cu cât este mai mic unghiul L, cu atât se va genera o viteză mai mare a bâtei. Secretul este să produci un unghi L mic de la începutul poziției de fantă. Dacă decalajul bâtei se produce prea târziu în timpul loviturii, când bâta trece prin zona de lovitură, îți va micşora ADI.

Exersează-ți unghiurile

Cel mai bun exercițiu pentru a perfecționa o poziție nouă de impact este să loveşti sacul de impact (de obicei un sac de box), făcând pauză în momentul impactului şi verificându-ți poziția. Fă asta timp de 10 minute, apoi exersează lovirea mingilor dintr-un teu[335], imitând mişcarea.

Acesta a fost singurul exercițiu pe care l-am făcut împreună cu Jaime. Funcționează de minune.

Dezlegarea misterului CSR şi al forțelor biomecanice aferente reprezintă un multiplicator al forțelor (în sens figurativ şi literal), care poate fi folosit pentru a transforma jucătorii mediocri care servesc în cei mai valoroşi jucători.

Dumnezeu poate crea jucători grozavi la servire, însă ştiința îți oferă şi instrumentele necesare pentru a-i construi.

---

[335] Teu – semn în forma literei T spre care se țintește în anumite jocuri/sporturi. (n.ed.)

Exercițiul care mi-a mărit distanța cu 35%

Observă faptul că degetele picioarelor și genunch
îndreaptă către față când piciorul din spate păș
înainte. Pentru un jucător dreptaci, degetele pic
relor sunt îndreptate aproximativ către ora 10,
în a doua imagine ele erau îndreptate către ora
Această poziție depărtează șoldurile și permite o
siune mai puternică.

Pentru a preveni aplecarea pe spate și a
mă asigura că aveam coloana perpendi
culară cu pământul, m-am concentrat
pe păstrarea umărului stâng departe de
urechea stângă.

Pentru impactul final, creșterile cele mai mari al
tezei (și creșterile sunetului) au fost realizate at
când m-am concentrat pe împingerea înainte a
dului, întinzând forțat piciorul stâng din față.
exersezi această întindere forțată, așteaptă-te s
meze viteze mai mari – și febră musculară inten
ziua următoare.

Instrumente şi trucuri

Exersarea impactului pe un sac în mişcare (www.fourhourbody.com/impact) Acesta este chiar videoclipul de antrenament cu exersarea impactului pe sac pe care eu şi Jaime l-am făcut împreună. Progresul este vizibil în mod clar de la început la final, iar antrenamentul lui Jaime este audibil.

Trusa de business a lui Jaime Cevallos (www.fourhourbody.com/cevallos). Cum a ajuns Jaime de la un venit de 7 dolari pe oră la antrenarea celor mai valoroşi jucători ai ligii mari? A folosit *4 ore – S*ăptămâna de lucru drept manual pas cu pas. Acest articol de pe blog explică cum a obținut accesul la jucătorii din liga mare şi a apărut în mass-media importantă, inclusiv *ESPN: The Magazine*, printre altele.

Bâta de antrenament MP30 (http://www.theswingmechanic.com/) Din ce în ce mai comună în liga mare, bâta de antrenament MP30 antrenează jucătorii să lovească folosind poziția ideală de fantă pentru a genera mai multă forță.

Radar-pistol pentru sport (www.fourhourbody.com/radar) Acest radar va măsura tot, fie că sunt aruncări, lovituri sau maşini.

Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game (*Mingea câştigătoare: Arta de a câştiga un meci nedrept*), de Michael Lewis (www.fourhourbody.com/moneyball) În *Moneyball*, maestrul povestitor Michael Lewis descrie cum Oakland Athletics a realizat un record surprinzător în 2002, în ciuda celui mai scăzut stat de plată al unei echipe din liga mare. Managerul general al celor de la A, Billy Beane, era convins că ştiința obiectivă poate învinge căutătorii subiectivi de talente. El a angajat specialişti cu doctorate în statistică, pentru a-l ajuta să dobândească jucători subestimați pe baza numerelor neglijate, spre exemplu aruncările în afara terenului la aruncători. Chiar dacă urăşti baseballul, vei iubi această carte.

Mă străduiesc cât e omenește posibil... pot doar să sper și să mă aștept la tot ce poate fi mai rău.

– David Blaine

Ori de câte ori mă simt trist, încep să respir din nou.

– L. Frank Baum, autor al *Vrăjitorului din Oz*

CUM SĂ ÎȚI ȚII RESPIRAȚIA MAI MULT DECÂT HOUDINI

David Blaine a devenit interesat de magie la vârsta de 4 ani, când bunica lui i-a cumpărat un pachet de cărți de Tarot.

Un an mai târziu, la vârsta de 5 ani, și-a anunțat mama că vrea să fie showman. De ce? În cartier, locuia un individ mai în vârstă care stătea în micul lui balcon, fără să afișeze vreodată nici cea mai mică emoție. David folosise unul dintre trucurile lui cu cărțile de jos ca să îl facă să râdă.

Până în adolescență, magia și iluzionismul îi consumaseră tot timpul liber. Mai târziu avea să le descrie ca pe o „dependență, o tulburare compulsiv-obsesivă".

Efectele dibăciei sale în mânuirea cărților au atras atenția milionarului Jeffrey Steiner, la o petrecere de Bar Mițvá, așa că s-a hotărât să-l ia pe David, care avea 18 ani pe-atunci, la Saint-Tropez, ca să-și impresioneze oaspeții. În scurt timp, David dădea reprezentații pentru Jack Nicholson, înlocuind străzile din Brooklyn cu sălile de spectacol pentru cei bogați și vestiți.

Era doar începutul.

În 2002, ajunsese deja deasupra lumii. Literalmente. Căutând provocările dincolo de iluzionism, David a stat fără chingi de protecție pe vârful unei coloane înalte de 25 de metri și late de 55 cm, situate în parcul Bryant din New York, până când a început să halucineze. Le-au trebuit 35 de ore

clădirilor din spatele lui pentru a se preschimba în capete de animale. Apoi, şi-a dat drumul în gol, picând pe nişte cutii de carton.

Noua lui etichetă: artistul răbdării.

În aprilie 1999, fusese îngropat de viu şi a stat o săptămână sub pământ, într-un sicriu de plastic. Nu a mâncat şi nu a băut nimic, cu excepția câtorva linguriţe de apă pe zi.

În noiembrie 2000, s-a băgat singur într-un bloc de gheață, timp de 64 de ore. Gheața a fost spartă cu drujbele, iar lui i-a luat lună ca să-şi revină şi să poată merge din nou.

Impresionant, într-adevăr. Dar aceste isprăvi tot nu l-au satisfăcut. Căutând provocări mai mari şi mai îndrăzneţe, şi-a îndreptat atenția către recordul mondial de ținere a respirației. Cât de greu putea fi să găsească un truc? A încercat să-şi bage pe gât, sub anestezie, un tub pentru respirație de mărimea unui furtun de aspirator. A dat greş. Toate încercările lui au eşuat. Apoi, i-a trecut prin cap că putea pur şi simplu să înfrunte situația şi să recurgă la cea mai nebunească idee: adică să-şi țină realmente respirația.

Între antrenamentul Navy Seals şi călătota la tropice, s-a gândit cum s-o facă. Apoi, timp de patru luni, David a deținut recordul mondial Guinness pentru apnee pasivă asistată cu exigent (adică, să-ți ții respirația după ce ai respirat oxigen pur): 17 minute **şi** 4.4 secunde.

Recordul i-a fost doborât de Tom Sietas, în 19 septembrie 2008, dar acest lucru nu a fost deloc surprinzător. Tom este diver profesionist şi s-a dezvoltat în timp pentru asta. David era doar o anomalie, un produs al condiționării pure.

Iată de ce, atunci când am dat peste el la conferința medicală TED (TEDMED), l-am rugat să mă antreneze. Vezi tu, şi eu tot o anomalie sunt. Cum m-am născut prematur, plămânul meu stâng a cedat chiar de la naştere. Nu-mi amintesc ultima oară când mi-am ținut respirația mai mult de un minut.

El a fost de acord, aşa că în seara următoare m-am alăturat unui mic grup pentru o şedință de antrenament cu uşile închise. Şedința a durat 15 minmute.

Rezultatele?

Înainte: 40 de secunde.

După: 3 minute şi 33 de secunde (!!!)

În afară de cei aproximativ 12 participanţi la TEDMED pe care i-a instruit, unul singur a băut recordul lui Harry Houdini de 3 minute şi 3 secunde. O femeie şi-a ţinut respiraţia mai mult de 5 minute. Doctorul Roni Zeiger, şeful departamentului de sănătate de la Google, a reuşit să ajungă la incredibilul timp de 4:05 minute şi îşi aminteşte foarte limpede experienţa: „Ne păcăleam trupurile să facă un anume lucru, iar tremurul pe care îl simţeam în degetele de la mâini şi senzaţia de delir făceau evident acest lucru. Pentru mine, a fost ca skydivingul – m-am simţit puternic, dar şi vulnerabil... sunt norocos că am făcut-o, dar probabil n-am s-o mai fac".

Metoda David Blaine

DECLARAŢIE DE DECLINARE A RESPONSABILITĂŢII: Aceasta este doar în scop informativ. N-o încercaţi în apă şi fără supravegherea corespunzătoare.

Iată cum am procedat noi toţi.

Primul şi cel mai important lucru, declaraţia de mai sus nu e o glumă. Chiar David a fost cât pe ce să-şi piardă viaţa de câteva ori. Uitaţi-vă la înregistrarea video din „Instrumente şi trucuri", pentru un avertisment vizual: veţi vedea în mod direct cum David intră în convulsii sub apă.

Notiţele care s-au transformat în capitolul de faţă au fost făcute pe o bucată de hârtie, în timp ce făceam aceste exerciţii. Bună parte din ele au fost scrise după ce mi-am pierdut aproape în întregime simţul tactil al mâinilor, urmând exerciţiile de evacuare, iar culoarea a început să se schimbe.

Pentru informaţia ta, efectele secundare de mai jos sunt toate obişnuite.

DEFINIŢII

Respiraţie profundă: la o gură mare de aer, ţine o secundă, apoi expiră 10 secunde cu gura întredeschisă, apăsând dinţii de jos cu limba. Ar trebui să fie o expiraţie sâsâitoare, care să te facă să scoţi sunetul tsssss.

Evacuare: O expirație puternică, de parcă ai încerca să dobori o barcă de jucărie într-o piscină, urmată de o inspirație mare dar mai rapidă. Obrajii lui David s-au umflat când a demonstrat cum se face expirația. (Imaginează-ți cum suflă Lupul cel mare şi rău ca să dărâme casele purceluşilor.) Ai grijă să nu te agiți sau să nu te balansezi, fiindcă asta îți va consuma oxigenul. Stai cât se poate de nemişcat.

Semi-evacuare: O respirație situată undeva între cele două de mai sus. Mai puternică decât respirația adâncă, dar mai puțin puternică decât evacuarea totală. Se foloseşte pentru a-ți reveni după fiecare încercare.

PAŞII

Toate duratele se trec în forma MIN:SEC şi exercițiile se fac din poziția aşezat.

1:30 respirație profundă

1:15 evacuare (dacă simți că eşti gata să leşini, fă-o mai puțin intens)

Ține-ți respirația cel mult 1:30

După asta, fă următoarele:

3 semi-evacuări

1:30 respirație profundă

1:30 evacuare

Ține-ți respirația cel mult 2:30

După asta, fă următoarele:

3 semi-evacuări

2:00 respirație profundă

1:45 evacuare

Ține-ți respirația cât mai mult posibil

După expirație:

Fă între 3 şi 10 semi-evacuări serioase, până îți revii

Alte observații

Recordul lui David obținut prin folosirea metodei de mai sus este de 7:47, iar bătăile inimii au scăzut până la 20 per minut în timpul exercițiului.

Supravegherea este esențială, iar David ne punea să mişcăm uşor degetul arătător de la mâna dreaptă la fiecare 30 de secunde sau cam aşa ceva, ținându-ne totodată

respirația, pentru a-i dovedi că eram în regulă. Mai multă mişcare ar consuma oxigenul.

De asemenea, ne-a sugerat ca, în timpul acestor încercări, să spunem în gând alfabetul, de la A la Z, vizualizând acei prieteni ale căror nume încep cu respectiva literă. Asta ne-a fost de un ajutor incredibil. Gândeşte-te la celebrități sau la figuri istorice dacă e nevoie. Asta te ajută, distrăgându-ți atenția de la faptul că îți ții respirația.

Cu cât îți verifici mai des timpul, cu atât va fi mai scurtă ultima încercare. Prea multă concentrare asupra timpului generează tensiune. Tuturor participanților la test, inclusiv mie, le-a fost greu să îşi țină respirația când David anunța timpul la fiecare 5 secunde, în loc s-o facă din 30 în 30 de secunde. În încercările ulterioare, am avut pe cineva care îmi verifica timpul şi mi-l anunța la 2 minute, la 3 minte, iar apoi la fiecare 10 secunde.

După ce iei o mare gură de aer, atunci când faci încercări pentru a vedea ce timp obții, nu lăsa sub nicio formă să-ți scape oricât de puțin aer. Păstrarea lui în întregime va îmbunătății timpii şi constituie un important antrenament de protecție pentru ținerea respirației în apă. De ce? Dacă leşini în apă (ceea ce nu e bine deloc), ai vrea ca eliberarea necontrolată a bulelor de aer să indice celor care te supraveghează că ai leşinat.

Este mai uşor să îți ții respirația dacă nu ai mâncat nimic în ultimele 4-6 ore. De asemenea, e mai uşor şi dacă ai o masă corporală mai mică de hrănit cu oxigen. David a pierdut intenționat în jur de 14 kilograme în timpul durelor şedințe de antrenament pentru a-şi îmbunătăți raportul dintre volumul plămânilor şi corp.

Nu uita: nu fi prost! Nu fă niciodată aceste exerciții în apă.

Ba chiar mai mult de atât, lasă-le în seama profesionişti lor.

Instrumente şi trucuri

Prelegerea lui David Blaine de la TEDMED (www.fourbody.com/blaine) Aceasta este înregistrarea unei prezentări fascinante şi încărcate de emoție, care a avut loc la TED, cu privire la magie şi la pregătirea lui în vederea

doborârii recordului de 17 + minute de ținere a respirației sub apă.

Crezi că aceste tehnici pot fi urmate cu uşurință? Mai gândeşte-te o dată şi încearcă să nu te sinucizi. Uite-te la cele 10 minute şi 40 de secunde cât durează înregistrarea de mai sus, apoi mai uită-te o dată: cam aşa se întâmplă când eşti aproape de moarte. Apoi uită-te şi pentru a treia oară. O să te facă să ai tot respectul pentru cât te poate costa o geaşeală: chiar viața. Nu încerca să faci nimic din toate astea în apă (chiar dacă ai doar fața în apă). Dacă leşini, înecul în câțiva centimetri de apă e totuna cu înecul într-o picină adâncă.

Scufundarea liber**ă** de performan**ţă**: **ş**coala oficial**ă** a lui Kirk Krack (www.fourbody.com/krack) Kirk Krack este antrenorul de scufundare liberă profesionistă care l-a pregătit pe David Blaine pentru obținerea recordului său. Kirk a lucrat cu opt dintre deținătorii actuali ai recordului mondial. Cursul lui pentru începători (care durează 2 zile şi jumătate) include instrucțiuni personalizate ale unor deținători de recorduri mondiale, iar rata instructorilor este de 1 la 4 cursanți. În calitate de căpitan al echipei Canadei din partea Asociației Canadiene pentru Scufundări Libere şi Apnee, el a antrenat şi condus cu succes echipa feminină către primele două locuri, la ultimele două campionate mondiale, experiența lui în tehnicile de scufundare ajutând-o să ajungă până la adâncimea de 152 de metri.

*Manual of Freediving: Underwater on a Single Breath (Manual de scufundare liber**ă**: sub ap**ă** cu o singur**ă** respira**ţ**ie)* (www.fourbody.com/freediving), de Umberto Pelizzari **ş**i Stefano Tovaglieri Aceasta este Biblia scufundătorilor. Este un manual cuprinzător de ținere a respirației, scufundări la adâncime şi înot îndelung sub apă. Cartea cuprinde ilustrații ale exercițiilor sub apă, tehnicilor de înot şi pozițiilor de yoga pentru îmbunătățirea capacități de durată.

PowerLung Sport (www.fourbody.com/powerlung) Acest instrument manual de restricționare a aerului amplifică rezistența respiratorie şi este popular nu numai printre

înotători, ci şi printre alergătorii pe distanțe lungi, printre alpiniştii care urcă la altitudini mari, cântăreți şi chiar astmatici.

Metode de antrenament pentru apnee pasivă (www.fourbody.com/apnea) Metode personalizate folosite de scufundători pentru a practica apnea în siguranță în afara apei.

Tehnica de curăţare a plămâinilor (www.ftrain.com/lungvacuuming.html) Această repornire a plămânilor de 20 de secunde este folosită de cântăreții de operă pentru a le regla respirația. Este utilă ambelor activități, atât antrenamentelor cât şi pentru minimalizarea fricii de scenă.

DESPRE O VIAȚĂ MAI LUNGĂ ŞI MAI BUNĂ

Încă nu s-a descoperit nimic în biologie care să indice inevitabilitatea morții.

– Richard Feynman, co-laureat al Premiului Nobel în Fizică (1965)

Nu viața, ci viața bună trebuie să fie prețuită din plin.

– Socrate

VIAȚA VEŞNICĂ
Vaccinuri, sângerări şi alte distracții

Acesta va fi cel mai scurt capitol despre prelungirea vieții care s-a scris vreodată.

Să începem, ca în cazul tutoror capitolelor scurte şi bune, cu povestea a două maimuțe: Canto şi Owen. Găzduite de

Universitatea din Wisconsin, aceste două maimuțe Rhesus sunt cât se poate de asemănătoare, cu o singură excepție. Canto este la dietă.

Mai precis, caloriile lui sunt mai mici cu 30% decât cantitatea normală. Canto face parte dintr-un grup de maimuțe care țin un fel de semi-post, grup care a fost echivalentul pentru animale al dietei Weight Watchers®[336] timp de două decenii. Owen, aflat în grupul de control al ospățului, se află exact la capătul opus. Mănâncă orice îi pofteşte inima. Până la ora actuală, în acest experiment care a durează de mai bine de 20 de ani, 37% dintre membrii grupului „bea, mănâncă şi fii fericit" au murit din cauze ce țin de vârsta înaintată. Grupul cu un număr restrâns de calorii are o rată a mortalității mult mai scăzută, aproape cu dou**ă** treimi mai mic**ă**.

Să anulăm rezervările la Cheesecake Factory! De fapt, e timpul să anulăm cina pentru totdeauna!

De fapt, stai puțin: oare asta să fie toată povestea? Roger Cohen, al cărui tată, de profesie medic, a studiat babuinii întreaga lui viață, împărtăşeşte o perspectivă mai puțin senzaționalistă într-un articol special din *New York Times*, intitulat „Sensul vieții" şi citat aici:

Ceea ce mă aduce la Canto, cel cu puține calorii, şi la Owen, cel cu multe calorii: Canto arată tras la față, lipsit de chef, cenuşiu şi nefericit în slăbiciunea lui; ține gura întredeschisă, trăsăturile îi sunt ascuțite, iar ochii goi au o expresie de parcă ar strig: „Te rog, nu, nu altă farfurie plină cu semințe!".

În schimb, Owen cel bine hrănit este o ființă voioasă cu un zâmbet şiret, maimuța relaxată prin excelență, corpolent, cu

---

[336] Dieta Weight Watchers (Îngerul păzitor al greutății) reprezintă una dintre cele mai vechi metode de slăbit, datând încă din anii 60 şi având originile în Statele Unite ale Americii. A avut şi are încă numeroşi adepți, în principal fiindcă nu este o dietă drastică, nu există alimente interzise şi poți slăbi aproximativ 1 kilogram pe săptămână. În plus, dieta WW poate fi adaptată fiecărei persoane şi nu presupune eforturi financiare considerabile. (n.ed.)

ochii strălucitori, buzele pline şi relaxate, pielea radioasă, emanând înțelepciune ca şi când ar fi terminat de citit Kierkegaard şi ar fi concluzionat că „viața trebuie trăită înainte, dar poate fi înțeleasă doar privind înapoi".

Este diferența dintre tipul care a primit antricoate şi cel care a primit un file cât se poate de slab. Sau dintre cel care a primit un Château Grand Pontet St. Emilion cu brânză Brie şi cel care a primit apă. După cum observă Edgar în Regele Lear, „Desăvârşirea este totul". Nu ajungi la desăvârşire mâncând o coajă de măr la micul dejun...

Când prelungirea vieții înlocuieşte calitatea vieții ca scop, obții o maimuță Canto dezolată. A trăi până la 120 de ani nu are farmec pentru mine. Canto arată de parcă abia ar aştepta să-i fie curmat chinul...

Nu înțelegem ce secretă mintea. Procesul îmbătrânirii rămâne plin de enigme. Dar pun pariu că Owen cel jovial va trăi mai mult decât bietul Canto...

Râsul prelungeşte viața. În lumea caloriilor reduse, el apre prea puțin – fără îndoială că Owen cel plinuț va râde la urmă.[337]

Dacă scopul tău este să trăieşti cât mai mult cu putință, există o listă lungă, interminabilă, cu lucruri care trebuie evitate. Vestea bună este că prelungirea vieții nu trebuie să fie complicată.

Pentru bărbați, asta s-ar putea reduce la blocarea câtorva site-uri şi la puțină restricționare a masculinității. Propaganda pro-ejaculare a dat-o în bară în 1992, când *New York Time*s a publicat ştirea:

LA VIERMI, CEL PUȚIN, S-A DOVEDIT CĂ PRODUCȚIA DE SPERMĂ SCURTEAZĂ VIAȚA MASCULILOR

Vezi tu, dr. Wayne Van Voorhies de la Universitatea din Arizona le permisese nematodelor, numite şi limbrici, să se omoare prin copulare. În studiile lui, nematodele împiedicate

---

[337] Roger Cohen, „The Meaning of Life", *New York Times*, 19 iulie 2009, secțiunea Opinii. (n.aut.)

să se împerecheze au trăit în medie 11,1 zile. Nematodele cărora li s-a permis să-şi dea jos pantalonii au trăit un insuficient număr de 8,1 zile. Nu au apucat să-şi vadă nepoții crescând, nici să joace golf la St. Andrews.

Este povestea tristă a unor scroturi lipsite de chef (sau a ceea ce viermii au drept scrot).

„Genele şi procesele biomecanice pe care le folosesc nematodele sunt aceleaşi cu cele pe care le folosesc oamenii şi alte mamifere", a detaliat dr. Philip Anderson de la Universitatea din Wisconsin.

Cei de la *The Times* au făcut legătura logică dintre aceste puncte când au tras următoarea concluzie: „Producția continuă de spermă îşi pune amprenta asupra unui mascul, poate fiindcă necesită acțiunea unor enzime sau procese biochimice complexe cu efecte metabolice nocive... diferența dintre durata de viață la bărbați şi femei [femeile trăiesc în medie cu 6 ani mai mult] ar putea fi legată de producția de spermă".

În sfârşit, gata cu ejacularea! E ca şi cum ai descoperi că ața dentară îți face rău. Gata cu sexul obositor sau încheieturile dureroase ale mâinilor. Greutatea a fost eliminată. Şi s-ar putea să trăieşti cu 37% mai mult!

Când urmăreşti să ai o viață mai lungă, merită să fii precaut, să eviți orice riscuri sau necunoscute inutile. La urma urmei, nu ai *nevoie* de mare lucru ca să trăieşti. Aerul, apa, terciul cu ceva proteine şi un acoperiş deasupra capului vor satisface nevoile de bază. Ca urmare, am putea sugera: să nu ieşi din casă, să nu conduci sau să nu călătoreşti şi, în mod cert, să nu intri în contact cu alți oameni, care ar putea avea gripă felină sau urticarie de la scutece.

Fireşte, acest nivel de evitare a riscurilor duce la ceea ce ne dorim cu toții: o viață lungă şi de rahat.

Să presupunem însă că eşti unul dintre (miliardele de) oameni care îşi doresc un anumit grad de distracție şi libertate în viață. Adevărata întrebare devine în acest caz nu „Cum îmi pot prelungi viața cu orice preț?", ci „Cum îmi pot prelungi *durata* vieții fără a-i reduce semnificativ calitatea?".

Un mod elementar de abordare ar fi să mănânci, să bei şi să fii fericit, şi de asemenea să crezi că mai multe zâmbete şi

calorii gustoase vor învinge majoritatea teoriilor din laborator pe termen lung. Eu cred că acest lucru e adevărat.

A doua abordare complementară, care poate fi urmată alături de prima, este de a lua în considerare terapii minim deranjante şi care, conform literaturii stiinţifice, ar trebui să funcţioneze la oameni.

LISTA SCURTĂ

În acest caz, lista scurtă de terapii ar trebui filtrată din punct de vedere etic. „Etica" poate fi nebuloasă, însă iată un exemplu:

Dacă eşti femeie şi doreşti să-ţi faci asigurare împotriva cancerului, poţi opta pentru o sarcină dusă la termen până la vârsta de 20 de ani. Unii oameni de ştiinţă sunt de părere că aceasta ar putea fi „cea mai eficientă metodă naturală de protecţie împotriva cancerului la sân", datorită hormonului hCG (gonadotropina corionică umană).

Aşadar, ar trebui să ai copii înainte de 20 de ani? Eu consider că prelungirea vieţii nu este un motiv suficient de bun, în special dacă ai în vedere faptul că asta ar implica o altă viaţă omenească. Această opţiune este, prin urmare, omisă din lista noastră.

Alegând grâul de neghină, am putea considera învingători următorii patru candidaţi:

- • Resveratrolul
- • Injecţiile cu imunosupresorul rapamicină[338]
- • Vaccinurile împotriva Alzheimer
- • Terapia cu celule stem

Acestea te-ar putea face să ajungi la 200 de ani sau mai mult, mai ales dacă sunt folosite în combinaţie.

Iar eu le evit.

---

[338] Rapamicina induce autofagia pe cale chimică, lucru pe care alternarea proteinelor, menţionată mai târziu, îl realizează în mod natural. (n.aut.)

Dar… de ce?

Alături de câțiva oameni de știință, cred că a te concentra pe terapii *globale* (medicamente sau tratamente cu efecte moleculare la scară largă), fără a beneficia de informații referitoare la acțiunea lor pe termen lung asupra oamenilor, înseamnă să o iei pe un drum greșit, unul cu efecte secundare imprevizibile.

Să luăm ca exemplu resveratrolul, care poate fi obținut fără rețetă la ora actuală. El este eficient în prelungirea vieții la aproape toate speciile testate, dar în același timp poate bloca sau activa receptorii de estrogen. Ar putea să afecteze și alte circuite de feedback metabolic sau hormonal, afectând fertilitatea în cazul unei administrări regulate? Imposibil de spus, motiv pentru care eu voi folosi resveratrolul pe termen scurt, în doze mici, pentru rezistență, controlând valorile din sânge, însă nu îl voi folosi pe termen nedefinit pentru prelungirea vieții. Despre activatorii de telomerază, cum ar fi TA-65, alt exemplu, se spune că ne-ar putea prelungi ceasurile cromozomiale de numărătoare inversă numite „telomeri”. TA-65 poate costa până la 15.000 de dolari pe an. Este posibil ca prin amplificarea diviziunii celulare să crești și probabilitatea unor tumori canceroase? Poate. Pur și simplu depășește capacitatea tehnologiei noastre de a garanta un rezultat sau altul, așa că evit și TA-65.

Dar dacă nu e vorba de terapiile globale, atunci unde se află pământul făgăduinței?

Până când vom putea merge la Walmart, ca să ne transformăm în stil *RoboCop* cu ajutorul medicinei regenerative, există câteva alternative pe a doua listă scurtă.

Acestea sunt protocoalele pe care le urmez la ora actuală.

Toate au preț mic, un nivel scăzut de tehnologie și un risc scăzut. Majoritatea oferă și avantaje pentru performanța sportivă sau compoziția corpului, chiar dacă efectele lor pentru prelungirea vieții vor fi demitizate mai târziu:

1. REPRIZE DE 5-10 GRAME DE MONOHIDRAT DE CREATINĂ (COST: 20 DE DOLARI PE LUNĂ)

Monohidratul de creatină, popular în rândul atleților de performanță de la începutul comercializării lui în 1993, a devenit recent un candidat pentru minimizarea sau prevenția dezvoltării bolilor Alzheimer, Parkinson şi Huntington.

De aproape 20 de ani se publică cercetări care analizează utilizarea monohidratului de creatină de către oameni. Întrucât familia mea are Alzheimer şi Parkinson atât pe partea paternă, cât şi pe cea maternă, este vorba de o asigurare la preț scăzut: ingerez 5-10 grame de monohidrat de creatină (praf) pe zi, timp de două săptămâni consecutive la fiecare două luni. Dacă alegi să foloseşti acest protocol, îți sugerez să ții sub observație enzimele hepatice, nitrogenul ureic din sânge, precum şi toți suspecții obişnuiți în materie de analize de sânge, pentru a preveni problemele renale. Complicațiile sunt rare, însă paza bună trece primejdia rea. Nu există situație în care acest lucru să fie mai adevărat decât când vine vorba de prelungirea vieții.

2. POSTUL INTERMITENT ŞI ALTERNAREA PROTEINELOR (COST: GRATIS)

Ce-ar fi dacă bietul Canto cel înfometat ar trebui să postească doar din când în când pentru a-şi prelungi viața?

Totuşi privarea constantă de calorii nu este lipsită de riscuri. Scăderea producției hormonilor sexuali poate ea singură să provoace amenoree (încetarea menstruației) şi fragilizarea oaselor, printre altele.

S-a dovedit că poți imita, ba chiar şi întrece, presupusele efecte de prelungire a vieții pe care le asigură restricționarea caloriilor, prin postul intermitent. Acest lucru poate fi valabil chiar dacă în faza „activă” consumi de două ori mai multe calorii decât în mod normal, ceea ce nu conduce la o scădere a numărului total de calorii pe săptămână.

Există diverse versiuni ale postului intermitent sau semi-intermitent populare în rândul subculturilor experimentale:

Post-5: se posteşte 19 ore, începând cu ora de culcare, după care timp de cinci ore se mănâncă suficient cât să-ți potolească foamea. Metoda este cunoscută pentru pierderea moderată în greutate, care în general se face simțită

începând din săptămâna a treia, ajungând în medie la jumătate de kilogram pe săptămână în perioada următoare[339].

Unele cercetări sugerează că postul intermitent aduce aceleaşi avantaje pentru prelungirea vieţii ca şi restricţionarea caloriilor, doar când acestea sunt consumate pe timpul zilei. În cazul în care informaţia este exactă, aceasta ar face metoda Post-5 mai bună pentru pierderea de grăsime decât pentru longevitate.

RCZA: Restricţionarea caloriilor în zile alternative presupune ca numărul caloriilor să fie redus cu 50-80% la fiecare a doua zi. S-a dovedit că îmbunătăţeşte sensibilitatea la insulină, rezistenţa la bolile autoimune şi alină chiar şi astmul după doar două săptămâni.

Alternarea proteinelor: Dr. Ron Mignery, autorul cărţii The *Protein-Cycling Diet* (*Dieta de alternare a proteinelor*), afirmă că fie şi o singură zi pe săptămână de restricţionare a proteinelor la nu mai mult de 5% din numărul de calorii necesar întreţinerii poate produce efecte similare unei restricţii calorice îndelungate.

Dacă mecanismul postului intermitent sau al restricţiei calorice este o reacţie genetică de autoconservare[340], atunci alternarea proteinelor are sens. Nu există carbohidraţi esenţiali pentru dietă. Simpla reducere a caloriilor (sau a carbohidraţilor) nu s-ar califica neapărat ca o stare biologică de urgenţă. Pe de altă parte, absenţa chiar şi de scurtă durată a aminoacizilor esenţiali, spre exemplu lizina, ar putea fi de ajuns ca să schimbe întrerupătorul. „Întrerupătorul" în cazul nostru provoacă un proces de întreţinere celulară numit *autofagie*, al cărui ţel este, după cum spune dr. Mignery, „să cureţe celulele de proteinele degradate şi agregate, care nu sunt procesate de celelalte

---

339 http://www.fast-5.com/content/summary. (n.aut.)

340 Nu foarte diferită de hibernare la unele specii. (n.aut.)

mecanisme de reciclare ale celulei". În principiu, dacă se elimină deşeurile mai repede decât se formează, îmbătrânirea se amână sau se anulează.

La ora actuală experimentez cu alternarea proteinelor şi la 18 ore[341] şi la o zi, despre care cred (şi este o pură presupunere) că poate creşte ulterior sinteza proteică în timpul perioadei de exces alimentar. Pentru fazele de creştere a musculaturii, am folosit alternarea proteinelor la 18 ore o dată pe săptămână exact din acest motiv, de obicei terminând între miezul zilei şi ora 14 în ziua de trişat de sâmbătă.

Mai jos este un exemplu de meniu pentru o zi cu mai puțin de 5% proteine, adaptat după dr. Mignery. Este fără îndoială un meniu care nu poate fi compus din carbohidrați cu absorbție rapidă. După ce ai vărsat o lacrimă de nefericire din cauza dietei, am să-ți spun ce fac eu:

Mic dejun divers – micul dejun poate include produse pe bază de grâu (cu deficit de lizină), precum pâine prăjită, brioşe sau *bagel*, dacă grâul este singura sursă substanțială de proteine, iar caloriile lui sunt diluate puternic prin calorii din surse non-proteice (unt, zahăr, suc, fructe etc.).

Pâine prăjită cu ciuperci, ceapă şi sos – grăsimea sau zeama cărnii poate fi îngroşată cu amidon pentru a face un sos care se toarnă peste pâinea prăjită, ciuperci şi ceapă.

Spanac cu oţet – spanacul congelat preparat la microunde (sub 2 căni) poate fi asezonat cu orice tip de oțet pentru o masă aproape lipsită de proteine, cu căldura şi consistența cărnii.

Înlocuitori de carne – o felie de vânătă la microunde poate umple un sandviş, aducând ceva din forma şi textura unor mezeluri. Măslinele negre pot la rândul lor oferi ceva din textura cărnii, fără proteine.

Înlocuitori de fasole – fasolea şi mazărea sunt relativ bogate în proteine şi nu pot fi consumate în faza de restricție a alternării proteinelor. Dar se pot înlocui cu sfere din amidon

---

[341] Începând după cină până la prânz în ziua următoare. (n.aut.)

de manioc numite perle de tapioca. Ele sunt des întâlnite în bucătăria tropicală şi se găsesc într-o mare varietate de dimensiuni şi culori. S-ar putea să-ți fie cunoscute dacă ai băut vreodată ceai boba.

Aşadar, iată ce fac eu:

Mai întâi, torn sos gras peste un bol cu perle de tapioca.

Glumesc. Țin post după o cină luată devreme vinerea (la ora 18), iar apoi, în jurul orei 10 în dimineața următoare (16 ore mai târziu), mănânc 1 cană de spanac cu oțet şi condimente, o felie de pâine prăjită (făcută din maia) cu mult unt, şi savurez toate acestea împreună cu un pahar mare de suc de grepfrut. Delicios. La un moment dat după-amiaza, mă voi apuca să mănânc obişnuitele mele croissante cu ciocolată şi îmi voi continua ziua de trişat ca un monstru care înfulecă tot.

3. ARTA PIERDUTĂ A SÂNGERĂRII (COST: GRATIS)

Credeați că luarea de sânge s-a demodat în perioada proceselor vrăjitoarelor din Salem? Nu în întregime.

Pariez pe o revenire importantă, şi totul are de-a face cu excesul de fier.

Mai mult decât estrogenul, se crede că fierul explică în parte de ce femeile în faza de post-menopauză (dar nu şi de pre-menopauză) au o incidență de infarct asemănătoare cu a bărbaților. Eu donez sânge din 2001 pentru a nu risca.

Şi nu sunt singurul. Studiul New England Centenarian, condus de Facultatea de Medicină a Universității din Boston, este cel mai extins şi mai cuprinzător studiu din lume, aflat în desfăşurare, care se ocupă de „centenari", oameni care trăiesc mai bine de 100 de ani. Dr. Tom Perls, directorul studiului şi profesor asociat de medicină, donează sânge la fiecare opt săptămâni pentru a imita pierderea de fier ca urmare a menstruației. El consideră că acest procedeu îi va creşte longevitatea:

„Fierul este un factor deosebit de important în abilitatea celulelor noastre de a produce nesuferitele molecule numite radicali liberi, care joacă un rol important în îmbătrânire...

Aşadar cea mai simplă metodă ar putea fi să ai cât mai puțin fier în corp”.

Există dovezi numeroase că reducerea fierului prin flebotomie (extragerea de sânge) nu numai că poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină, dar poate reduce numărul deceselor din cauza cancerului sau din alte cauze. Depozitele mari de fier au fost corelate cu un număr crescut de atacuri de cord la bărbații altfel lipsiți de simptome, astfel că donarea de sânge a fost corelată cu o scădere a „incidentelor cardiovasculare”.

Medicii Michael şi Mary Dan Eades recomandă să urmăreşti un nivel de feritină în sânge de 50 mg/dl, care poate fi obținut prin 1-4 donații de sânge împărțite pe durata a două săptămâni, dacă nivelul nu depăşeşte 400[342]. Lipitorile nu sunt necesare. Dacă doreşti să intensifici eliminarea pesticidelor şi a altor toxine din mediul înconjurător care sunt stocate în grăsime, poți face două lucruri: programează-te să donezi o cantitate dublă de plasmă şi bea o cană de cafea cu aproximativ 60 de minute înainte să mergi la centru. Sângele donat va conține mereu acest tip de toxine, astfel încât nu eşti un cetățean rău dacă încurajezi temporar eliminarea lor.

Deşi unii oameni de ştiință combat ideea că *lipsa* fierului este benefică pentru inimă, nu cred să exsite nici un rău dacă acționezi pe baza implicațiilor pozitive ale altor zeci de studii.

Consensul nu va veni prea curând, însă chiar dacă nu-ți prelungeşti propria viață, s-ar putea să o salvezi pe a altuia.

Karma este ceea ce karma face.

O floricică, te rog

Scriitorul danez Hans Christian Andersen, îndrăgit pentru basmele sale, inclusiv pentru „Mica Sirenă” şi „Hainele cele noi ale împăratului”, o spune, probabil, cel mai bine: „Nu e

---

342 Din *The Protein Power Life Plan* (*Planul de viață prin puterea proteinelor*). (n.aut.)

de ajuns doar să trăieşti. Ai nevoie şi de lumina soarelui, de libertate şi de o floricică".

Prelungirea duratei de viaţă în defavoarea calităţii ei nu prea are sens. E mai uşor (şi mai comod) să te concentrezi pe renunţare şi evitare, dar o viaţă de privare constantă nu este o viaţă liberă.

Cele mai mari recompense ţi le dă o viaţă bună, nu doar lungă. Acestea includ probabil puţin vin roşu şi câteva tarte cu brânză.

Poate chiar o ejaculare sau două.

Instrumente şi trucuri

Donarea de sânge În cazul în care ai un nivel ridicat de fier în sânge (aşa cum mi s-a întâmplat mie după ce am adăugat sucul de portocale în dietă), donarea de sânge este o modalitate simplă şi karmic pozitivă de a-l reduce. Oricare dintre site-urile următoare te poate ajuta să găseşti un centru local, să faci o programare şi să salvezi vieţi.

Crucea Roşie Americană (www.redcrossblood.org/make-donation)

Bonfils Blood Center (www.fourhourbody.com/bonfils)

National Blood Service (pentru cei din Anglia şi Ţara Galilor: www.blood.co.uk) de scos la audio

Alcor (www.alcor.org) Poate ai vrea să-ţi pui corpul la păstrat în criosuspensie fără gheaţă la primul semnal de boală terminală, în caz că tehnologia ne va ajunge din urmă? Nu există loc mai bun decât Alcor din Scottsdale, Arizona, unde comori precum capul lui Ted Williams sunt deja puse la păstrat, din ce se aude.

Trancend: Nine Steps to Living Well Forever (*Transcende: Nouă paşi ca să trăieşti bine pentru totdeauna*), de Ray Kurzweil (www.fourhourbody.com/kurzweil) Kurzweil, numit „moştenitorul legitim al lui Thomas Edison" de către revista *Inc.*, le propune celor interesaţi de „prelungirea radicală a vieţii" să-şi facă un ţel din a trăi următorii 20 de ani sau mai mult pentru a fi martorii unor progrese precum reprogramarea ADN şi roboţii submicroscopici reparatori de

celule. Această carte schițează cele nouă domenii-cheie pentru a-ți pretinde viața.

Protein-Cycling Diet (*Dieta de alternare a proteinelor*), de dr. Ron Mignery (www.fourhourbody.com/protein-cycle) Conform acestei cărți, disponibilă gratuit prin acest link, o singură zi pe săptămână în care proteinele sunt reduse la nu mai mult de 5% din caloriile necesare întreținerii poate produce efecte similare cu restricționarea calorică extinsă.

Fundaţia Methuselah (www.mfoundation.org) Fundația Methuselah este o organizație de caritate medicală non-profit dedicată prelungirii vieții sănătoase a oamenilor. Fundația oferă şi rețeaua NewOrgan pentru cei care au nevoie de transplanturi, înlesnind contactul cu familia şi prietenii, în vederea susținerii.

Immortality Institute (Institutul pentru Studierea Imortalităţii) (www.imminst.org) Institutul este o organizație internațională non-profit. Misiunea sa este de a „depăşi năpasta morții involuntare". Deşi nu-mi place cuvântul „năpastă", îmi place forumul de pe acest site, în care sute de autoexperimentatori (inclusiv oameni de ştiință care au publicat diverse lucrări ce postează sub pseudonim) raportează rezultatele surprinzătoare şi progresul obținut prin suplimente experimentale, medicamente şi alte terapii neaprobate.

Snowball (Bulgăre de zăpadă) (www.fourhourbody.com/snowball) Dacă te gândeşti prea mult la moarte, viața pare al naibii de serioasă. Aruncă o privire pe acest site. Îți va da o perspectivă asupra lucrurilor. Crede-mă.

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

Noi fie ne facem nefericiți, fie ne facem puternici. Munca pe care o depunem este aceeași.

– Carlos Castaneda

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE
Calul troian

„Nu-ți poate face bine să alergi la un ultramarton. Nu-mi pot imagina cum e posibil să fie bine pentru corp”, am spus.

Nu muşcam momeala anduranței. Alergarea nu era de mine şi nu fusese niciodată. Brian MacKenzie a râs: „Bun pentru tine din punct de vedere fizic? Nu. Dar îți vei reveni. Şi te asigur, dacă alergi 50K sau 160K, când vei termina, nu vei mai fi aceeaşi persoană de la început”.

M-am gândit un minut şi acela a fost momentul în care am muşcat momeala.

Văzusem un efect în lanț straniu de zeci de ori în lumea forței, dar nu se ştie din ce motiv nu făcusem conexiunile cu anduranța. Poate aşa cum nici tu nu ai făcut conexiuni cu unele teme din cartea aceasta. Până la urmă, într-o economie a cunoaşterii, care e valoarea faptului că ridici greutăți mai mari sau că pierzi 2% grăsime corporală? Sau că reuşeşti un home run?

Într-un cuvânt: transferul.

Tatăl meu a pierdut peste 32 de kilograme de grăsime în 10 luni şi şi-a triplat forța. La controlul anual, medicul i-a spus că s-ar putea să devină nemuritor.

Schimbările fizice erau incredibile, dar efectele secundare ciudate ale programului au fost cele mai puternice imbolduri de a continua. După cum a explicat tatăl meu:

Este foarte ciudat. Înainte mă simțeam precum omul invizibil, dar acum oamenii îmi cer mai des părerea şi mă iau mult mai în serios. Am trecut de la a nu fi observat la a fi observat. În afară de beneficiul esteticii şi al performanței,

există şi un beneficiu social enorm. Mi-am pierdut invizibilitatea.

De asemenea, după ce pierzi 20 sau 30 de kilograme şi faci ceea ce odată credeai că e imposibil, începi să vezi celelalte „imposibilități” – să îți dublezi venitul în 12 luni sau orice altceva – drept „posibilități”.

Cartea aceasta este un cal troian plin de transferuri neaşteptate.

Este concepută să te facă un om mai bun din toate punctele de vedere. Este, de asemenea, menită să te transforme într-un exemplu pentru cei din jurul tău.

Parțial întreg

Majoritatea ne-am resemnat să fim *parțial întregi*, cum a făcut şi Chad Fowler înainte să piardă peste 45 de kilograme. Acest *parțial întreg* poate lua multe forme, de obicei fiind ca o discuție cu tine însuți de felul:

„Pur şi simplu nu sunt [slab, rapid, puternic, musculos etc.]. Aşa stau lucrurile.”

„XYZ nu contează. Nu este atât de important.”

Se spun şi se gândesc astfel de lucruri din multe motive. Deseori sunt folosite pentru a justifica un lucru exterior pe care oamenii cred că nu îl pot schimba.

Frumusețea este că aproape totul poate fi schimbat.

Mai important, motivul de a-ți schimba fizicul nu este deloc fizic.

În 2007, mi s-a luat un interviu pentru buletinul informativ lunar al Eben Pagan, care conduce un imperiu al sfaturilor în materie de relații, în valoare de 30 de milioane de dolari pe an. Una dintre primele lui întrebări a fost:

„Care este cea mai rapidă cale pentru ca cineva să îşi îmbunătățească jocul interior”?

La care am răspuns:

„Îmbunătățeşte-ți jocul exterior”.

Dacă vrei să fii mai încrezător sau mai eficient, în loc să te bazezi pe gânduri pozitive şi gimnastică mentală care sunt uşor de învins, învață mai degrabă să alergi mai repede, să ridici mai mult decât colegii tăi sau să scapi de acele ultime 5

kilograme. Este măsurabil, este clar, nu te poți minți singur. Prin urmare, funcționează.

Adu-ți aminte de răspunsul lui Richard Branson la întrebarea „Cum devii mai productiv?": fă sport.

Separarea carteziană între minte şi corp este falsă. Se influențează reciproc. Începe cu precizia de a schimba realitatea fizică şi de obicei efectul de domino va avea grijă de partea interioară.

Cum să devii complet

Corpul se află aproape întotdeauna sub controlul tău.

Este un lucru rar în viață, aproape unicat. Simpla concentrare pe un element măsurabil legat de natura ta fizică poate preveni transformarea într-un „Dow Joneser"[343], a cărui valoare de sine este dependentă de lucruri cu mult în afara controlului său.

Treburile nu merg bine la serviciu? Compania are probleme? Vreun idiot îți face zile fripte? Dacă adaugi zece bazine în plus la înot sau îți depăşeşti cel mai bun timp pe km cu 5 secunde, tot poate fi o săptămână grozavă.

Când îți controlezi corpul, ocupi locul şoferului în maşina vieții.

La 15 luni după ce a născut primul copil, Dara Torres a plecat acasă cu medalia de aur de la Campionatul național american la proba de înot de 100 de metri liber... la vârsta de 40 de ani. Trei zile mai târziu, şi-a întrecut propriul record la proba de înot de 50 de metri liber, dominată de tineri, un record pe care îl obținuse la 15 ani.

La 45 de ani, George Foreman l-a doborât pe Michael Moorer, 26 de ani, devenind campion mondial la box la categoria grea, revendicându-şi titlul pe care îl pierduse în fața lui Muhammad Ali cu două decenii înainte.

„Demonul Dipsea" Jack Kirk a alergat pentru prima oară în renumita cursă de cros Dipsea în 1905. A continuat să o parcurgă de 67 de ori, ultima oară la 94 de ani, şi a bătut

---

[343] Se face referire la indicele bursier Dow Jones, care urmăreşte evoluția celor mai importante 30 de companii din Statele Unite. (n.tr.)

recordul la cursele de alergări consecutive deținut de legenda maratonului din Boston, Johnny Kelley. Zicala pe care Jack o repeta adesea era: „Nu te opreşti din alergat fiindcă îmbătrâneşti, îmbătrâneşti dacă te opreşti din alergat!”.

Refuză să accepți că eşti doar parțial întreg.

Fă pasul următor: scoate capacul unui stilou şi fă un inventar al tuturor lucrurilor din plan fizic la care te-ai resemnat că eşti slab. Acum întreabă-te: dacă nu aş putea da greş, la ce aş vrea să fiu excepțional? Încercuieşte aceste realități alternative.

Lista cu cercurile care se holbează la tine îți oferă un plan nu doar pentru un corp nou, ci şi pentru o viață complet nouă.

Nu este niciodată prea târziu să te reinventezi.

Informaticianul Alan Kay a spus odată: „Cea mai bună cale de a prezice viitorul este să îl inventezi”.

Tu de unde vei începe?

ANEXE ŞI COMPLETĂRI

CUM SĂ TE TESTEZI – DE LA NUTRIENȚI LA FIBRE MUSCULARE

Nu este nevoie să cheltuieşti o avere pe teste.

Cele câteva esențiale din această secțiune sunt ordonate de la cel mai ieftin la cel mai scump. Am pus steluțe (***) testelor care au produs cele mai practice rezultate pentru mine şi restul subiecților din carte.

Dintre testele de sânge, SpectraCell a avut în general cel mai mare impact imediat pentru studiile de caz pe care le-am supravegheat. Este la pagina 498.

Foloseşte aceste teste ca punct de plecare, începând cu cel mai ieftin şi adăugând altele numai când este nevoie sau când îți permite bugetul. Testele mai sofisticate pot fi prescrise de un medic, dacă cele de bază indică anomalii.

Nu eşti sigur ce înseamnă *CBC* sau *TSH*? La început, nici eu nu eram, dar poți învăța despre oricare dintre ele în 60 de secunde. De fapt, le-ai putea învăța pe *toate* în 60 de minute. Foloseşte www.fourhourbody.com/bloodtests pentru a căuta termenii necunoscuți din testele sangvine sau pentru a-ți înțelege mai bine propriile rezultate.

Iată câteva reguli care te vor împiedica să devii nevrotic precum Woody Allen:

1. 1. Dacă nu poţi lua nicio măsură sau nu te poţi bucura de rezultat, nu te obosi să te testezi. Nimeni nu are nevoie să afle că e predispus la o boală pe care nu o poate vindeca. Concentrează-te pe acțiunile care pot fi rezolvate şi uită de restul.

2. 2. **Fă** aceleaşi teste în acelaşi timp. Sincronizarea contează... mult. Pentru a compara rezultatele de dinainte şi de după ale unui test, urmăreşte aceeaşi perioadă a zilei, aceeaşi zi a săptămânii şi (dacă eşti femeie) acelaşi moment al ciclului menstrual. Nivelul de testosteron, spre exemplu, se poate schimba uşor cu peste 10% de la ora 8 la ora 12.

3. 3. Dacă obţii un rezultat alarmant, repetă testul înainte să faci schimbări majore. O cunoştință şi-a exclus aproape toate alimentele din dietă – „Sunt alergic la toate!" – fără să-şi dea seama că testele de alergie la mâncare sunt în mod notoriu predispuse la erori. Dacă îți permite bugetul, gândeşte-te să apelezi la un laborator diferit sau, mai bine, să trimiți două probe identice cu nume diferite către acelaşi laborator. Am făcut-o pe cea din urmă cu mai multe teste, inclusiv cu 23andMe, pentru a mă asigura că rezultatele sunt consecvent. 23andMe a trecut testul, dar multe altele nu. Cere o a doua părere înainte de a face orice schimbare drastică.

Îi datorez mulțumiri speciale dr. Justin Mager pentru că m-a ajutat să navighez în lumea testelor.

MENIUL

Asigurarea va acoperi frecvent primul sau primele două teste generale pe care l-ai sau le-ai făcut, iar eu te încurajez să vorbeşti cu medicul tău despre această opțiune.

Prefer să îmi păstrez activitățile (şi rezultatele) de testare în afara fişelor de asigurare şi de obicei plătesc cu cardul de credit. Din acest motiv, am făcut o listă cu costurile în numerar pentru fiecare test. Sari peste „BodPod", dacă ochii tăi trec rapid peste detaliile despre sânge.

Analize complete de sânge: Gratis – 600 de dolari

Aceste recoltări standard de sânge au fost realizate la Clear Center of Health lângă San Francisco şi analizate de Hunter Laboratories (www.hunterlabs.com):

***Chem6: 210 dolari
Include: CMP, panoul de lipide, feritină, fier, MG, TSH, FT3, FT4, cortizol, insulină, CBC, UA, Lp-PLA2, vitamina D

***Male V: 360 de dolari
Include: estradiol, PSA, DHEA-S, LH, pregnenolonă, cortizol, testosteronul liber şi total, IGF-1 (indicator al hormonului de creştere)

Teste suplimentare pentru bărbați:
DHT: 22,80 de dolari
FSH: 40 de dolari
Progesteron: 40 de dolari

Profilul sănătății femeii[344]
(se poate suprapune cu Chem6): 400-700 de dolari
Include: homocisteină, lipoproteina A, prealbumină, analiza pentru tiroidă, DHEA-S, estradiol, progesteron, FSH, LH, proteina C-reactivă (hs-CRP), fier, feritină, hepatită, HIV.

---

[344] Cum nu sunt femeie, acest test provine de la o sursă non-Hunter: http://www.anylabtestnow.com/Tests/Female_Tests.aspx. (n.aut.)

Markeri inflamatori: Detectează tulburări de sângerare, coagularea anormală a sângelui şi îți evaluează riscul de a suferi un infarct.

Proteina C-reactivă (CRP): 30 de dolari
Homocisteină: 30 de dolari
Fibrinogen: 40 de dolari
Hemoglobină glicată: 25 de dolari

Enzimele hepatice: Foloseşte aceste teste pentru a evalua dacă ai sau nu tulburări sau boli hepatice sau dacă ficatul a fost afectat de dietă, suplimente sau altceva:

ALT: 6 dolari
AST: 6 dolari

***BodPod (www.fourhourbody.com/bodpod): 25-50 de dolari pe **şedinţă** Dispozitivul oficial al NFL Combine pentru măsurarea grăsimii corporale. Doar te aşezi într-o capsulă etanşă şi presiunea alternativă a aerului îți va determina compoziția corpului.

***DEXA (caut**ă** „DEXA gr**ă**sime corporal**ă**” pe Google): 50-100 de dolari pe **şedinţă** Absorbțiometria dual**ă** cu raze X (DEXA) este opțiunea mea preferată pentru măsurarea procentajului de grăsime corporală, din moment ce rezultatele includ informații valoroase pe lângă compoziția corporală, inclusiv dezechilibre ale masei şi densității osoase.

*** Kituri ZRT de testare la domiciliu a vitaminei D (www.zrtlab.com/vitamindcouncil): 65-220 de dolari Determină-ți nivelul de vitamina D înainte să iei suplimente. Testele ZRT se bazează pe salivă şi sunt rezonabil de exacte. Ţine minte că vitamina D este deseori inclusă în analiza de sânge generală (în cazul nostru, „Chem 6”) şi este întotdeauna cuprinsă în testarea SpectraCell pe care o recomand.

Înţelegerea geneticii (www.23andme.com şi www.navigenics.com): 99-1.000 dolari pe test Dacă ai vrea

să îți determini indicatorii genetici pentru fibrele musculare cu contracție rapidă, metabolismul cafeinei sau procentele etnice, aceste teste îți vor oferi răspunsurile.

Berkeley Heart Labs sau un Tabel al lipidelor avansat pentru riscul cardiac: 120-260 de dolari Dacă aderi la ipoteza lipidică a bolilor cardiovasculare (în esență, că grăsimile şi colesterolul le provoacă), aceste laboratoare oferă analize lipidice generale, inclusiv teste care măsoară mărimea particulelor LDL şi HDL ca o distribuție de şapte, respectiv cinci subclase.

Testarea alergiilor alimentare (Tabelul alimentar de bază Meridian E95): 140 de dolari Am inclus această testare ca un avertisment mai degrabă decât ca o recomandare. Luând interviuri medicilor care verifică testele Meridian în mod periodic, a devenit clar că anumite alimente (ananasul, fasolea roşie, albuşul de ou etc.) au rezultate pozitive pentru aproape 100% dintre pacienți, dar sunt şi perioade de „răspuns alergic" mai mic aproape în rândul tuturor pacienților, ceea ce pare să reflecte procese proaste de testare sau un test prost în general, iar rezultatele discutabile par comune în rândul tuturor laboratoarelor. Asta se aplică şi testelor de permeabilitate intestinală.

Există totuşi două lucruri de reținut din experimentele mele privind alergiile alimentare şi sondajele: majoritatea problemelor sunt cauzate de gluten, pe care oricum nu ar trebui să îl consumi prea mult; şi îți poți *crea* alergii dacă mănânci aceleaşi mâncăruri şi aceleaşi surse de proteine tot timpul. Soluția: ține dieta săracă în carbohidrați şi schimbă-ți sursele principale de proteine şi mesele de bază aproximativ lunar.

***Doctor's Data: metale toxice din urină: 160 de dolari (60 de dolari kitul + 100 de dolari injecția DMPS) Acest test presupune injectarea cu o substanță chimică ce se leagă de metalele grele din sânge (de exemplu, un agent *chelator* ca DMPS), care sunt apoi excretate în urină. Folosind un vas mare din plastic, colectezi urina pentru o perioadă de 6 ore şi apoi îmbuteliezi o probă bine agitată pentru analiză. Pentru a testa efectul peştilor mai mari, am mâncat peşte-spadă şi ton

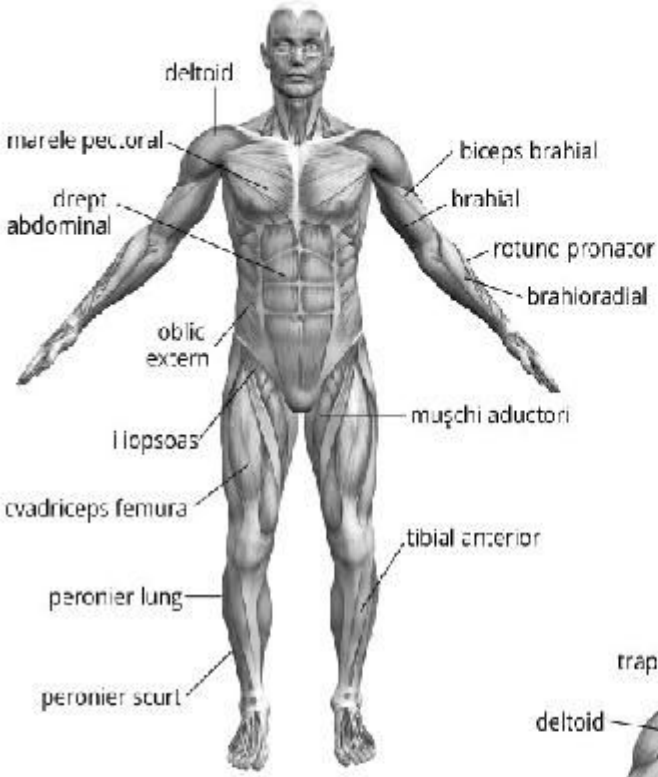
înainte de injecție. Rezultatul? Îmi dublasem nivelul de mercur după o masă. Nu face asta.

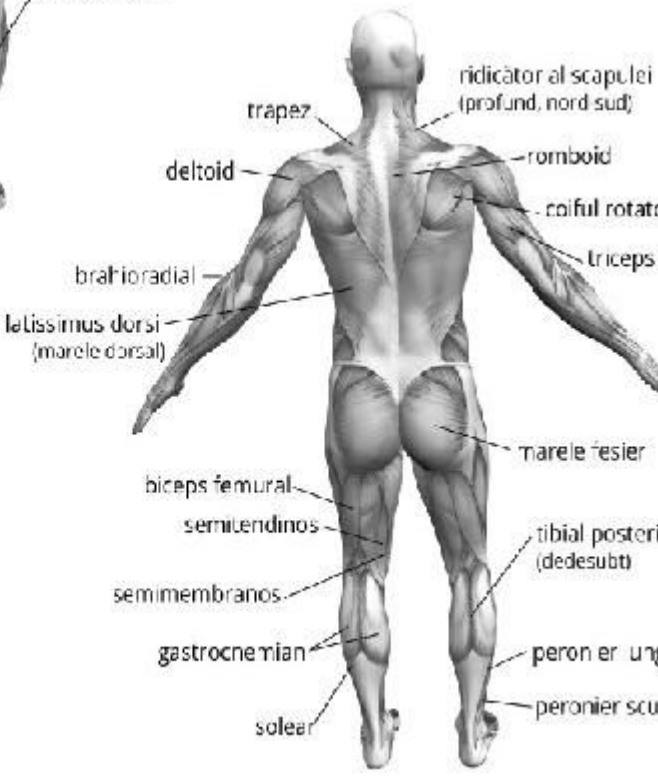
***Analiza generală a scaunului şi parazitologie: 245 de dolari Acest test, oferit de Doctor's Data, Genova, MetaMetrix şi alții, se orientează către sănătatea celei mai mari interfețe cu mediul: intestinul. Te va ajuta să identifici tulburările digestive sau problemele induse de paraziți. Dacă nu te poți îngrăşa, acest test ar trebui să fie o prioritate.

***Testul nutritiv SpectraCell (www.fourhourbody/spectracell): 364 de dolari Acest test este folosit pentru a evidenția deficitele de vitamine şi micronutrienți. M-a ajutat să identific deficitul de seleniu, care – odată corectat – mi-a permis să îmi triplez nivelul de testosteron. Un alt subiect a identificat un deficit de vitamine, B12 şi D, care – odată corectat – i-a dat atât de multă energie încât se simțea de parcă ar fi luat cocaină. În sensul bun. Foarte, foarte recomandat.

BioPhysical (www.fourhourbody.com/biophysical): 3.400-8.000 de dolari Biophysical este un test complet. Inspectându-ți biomarkerii din sânge, Biophysical va detecta afecțiuni şi boli, printre care: boli cardiovasculare, cancer (inclusiv de sân, colon, ficat, ovare, prostată şi pancreas), tulburări metabolice (precum diabet sau sindromul metabolic), boli autoimune (inclusiv artrită reumatoidă şi lupus), boli virale şi bacteriene (precum mononucleoză şi pneumonie), dezechilibre hormonale (inclusiv menopauza, deficitul de testosteron şi insuficiența tiroidiană) şi statutul nutrițional (precum deficitul de proteine şi vitamine).

MUŞCHII CORPULUI (PARŢIAL)





VALOAREA AUTOEXPERIMENTĂRII

Toată viața este un experiment. Cu cât faci mai multe experimente, cu atât mai bine.

– Ralph Waldo Emerson

Nu contează cât de frumoasă e teoria ta, nu contează cât de deştept eşti tu. Dacă nu corespunde cu experimentul, este greşită.

– Richard Feynman

Acest capitol a fost scris de dr. Seth Roberts, profesor emerit de psihologie la Universitatea din California-Berkeley şi profesor de psihologie la Universitatea Tsinghua. Lucrările lui au apărut în New York Times Magazine şi The Scientist, iar el face parte din comisia editorială a revistei Nutrition.

Am început autoexperimentarea pe vremea când eram doctorand. Studiam psihologia experimentală; autoexperimentarea era o cale de a învăța cum să fac experimente.

Unul din primele mele autoexperimente a fost legat de acnee. Dermatologul meu îmi prescrisese tetraciclină, un antibiotic. Doar aşa, ca exercițiu, am făcut un experiment pentru a-i măsura efectul. Am variat doza de tetraciclină – numărul de pastile pe zi – şi mi-am socotit numărul de coşuri de pe față în fiecare dimineață. Întâi am comparat şase pastile pe zi (o doză mare) cu patru pastile pe zi (doza prescrisă). Spre o oarecare surprindere a mea, au produs acelaşi număr de coşuri. Am încercat şi alte doze. În cele din urmă am încercat zero pastile pe zi. Spre suprinderea mea, doza de zero pastile pe zi a produs la fel de multe coşuri precum cea de şase. Concluzia era clară: medicamentul nu avea efect. (Mulți ani mai târziu au început să apară articole de cercetare despre acneea rezistentă la antibiotice). Tetraciclina este un medicament care se eliberează pe bază de rețetă; nu este complet sigur. Eu îl luam de câteva luni.

Dermatologul meu îmi prescrisese şi peroxid de benzoil, sub formă de cremă. Când a început autoexperimentarea mea, am crezut că tetraciclina era puternică şi peroxidul de

benzoil slab, aşa că am folosit rareori crema. Într-o zi mi s-a terminat tetraciclina. Mai bine să folosesc crema, m-am gândit. Pentru prima dată, am folosit crema în mod regulat. Din nou am fost şocat: a funcţionat bine. La două zile după ce am început să o folosesc, numărul de coşuri a scăzut în mod evident. Când nu am mai folosit crema, două zile mai târziu, numărul de coşuri a crescut. Când am început din nou să o folosesc, numărul de coşuri a scăzut iar.

Datele mele nu lăsau loc de îndoială că (a) tetraciclina nu funcţiona şi că (b) peroxidul de benzoil funcţiona – adică exact invers de cum crezusem iniţial. Dermatologul meu credea că ambele funcţionează. Văzuse sute de pacienţi cu acnee şi probabil citise sute de articole despre ea. Totuşi, în câteva luni, învăţasem un lucru important pe care el nu îl ştia.

Aceasta nu era povestea obişnuită despre autoexperimentare. Citeşte orice carte precum *Who Goes First? The Story of Self-Experimentation in Medicine* (*Cine începe? Povestea autoexperimentării în medicină*), de Lawrence Altman, şi vei ajunge să crezi că autoexperimentarea se face de medici altruişti pentru a testa tratamente noi şi periculoase. Experienţa mea a fost diferită. Eu nu eram medic. Nu încercam să ajut pe altcineva. Nu am testat un tratament periculos. Spre deosebire de tipul de autoexperimentare mai bine cunoscut, care de obicei confirmă ce crede experimentatorul, experimentele mele au arătat că mă înşelam.

Din cercetarea mea despre acnee am învăţat că autoexperimentarea poate fi folosită de non-experţi pentru (a) a vedea dacă experţii au dreptate şi (b) a învăţa ceva ce ei nu ştiu. Nu îmi dădusem seama că asemenea lucruri erau posibile. Următoarea problemă pe care am încercat să o rezolv astfel a fost trezitul devreme. Ani de zile, de când aveam 20 de ani, mă trezeam devreme dimineaţa, la ora 4, obosit, dar incapabil să mă culc la loc. Puteam adormi numai după câteva ore mohorâte. Asta se întâmpla în jumătate din dimineţi. Nu părea să treacă. Nu voiam să iau pastile toată viaţa – nu că ar exista pastile bune pentru aşa ceva –, şi nu m-am obosit să merg la medic. Singura speranţă pentru o

soluție bună, din câte îmi dădeam seama, era autoexperimentarea.

Aşa că am făcut două lucruri:

1. Am înregistrat câteva detalii despre somnul meu. Principalul era dacă adormeam la loc după ce mă trezeam. Cât de des se întâmpla asta reprezenta măsura mea pentru severitatea problemei. La început nu puteam să adorm la loc în jumătate dintre dimineți.
2. Am testat posibile soluții.

Primul lucru pe care l-am încercat au fost exercițiile de aerobic. Nu au ajutat. Trezitul devreme era la fel de obişnuit după o zi în care făcusem exerciții cum era şi după una în care nu le făcusem. Am încercat să mănânc brânză seara. Nu a ajutat. Am încercat multe alte remedii posibile. Niciunul nu a ajutat. După câțiva ani nu am mai avut ce să încerc. Toate ideile mele despre ce s-ar putea să ajute s-au dovedit greşite.

Totuşi am reuşit să fac progrese. Din cu totul alte motive, mi-am schimbat micul dejun, trecând de la ovăz la fructe. Câteva zile mai târziu, am început să mă trezesc prea devreme în *fiecare* dimineață în loc de jumătate dintre ele. Problema era acum mult mai rea. Asta nu mi se întâmplase înainte. Mi-am notat schimbarea micului dejun pe aceeaşi foaie de hârtie pe care o folosisem să îmi urmăresc somnul, astfel încât corelația să fie uşor de văzut. Pentru a mă asigura că legătura reflecta cauzalitatea, am oscilat între fructe şi ovăz. Rezultatele au arătat că era vorba despre cauză şi efect. Fructele de la micul dejun mă făceau să mă trezesc devreme de mai multe ori decât ovăzul. După zece ani în care nimic din ceea ce făcusem nu marcase vreo diferență, acesta era un mare pas înainte. În cele din urmă, mi-am dat seama că orice fel de mic dejun creştea probabilitatea să mă trezesc devreme. Un experiment lung a confirmat asta. Cel mai bun mic dejun era niciun mic dejun.

Am fost mai puțin surprins decât ai crede. Ştiam că, pentru o gamă mare de animale, inclusiv pentru şobolani, studiile de laborator ajunseseră la un rezultat numit *activitate anticipativă*. Dacă hrăneşti un şobolan în fiecare zi

la aceeaşi oră, va deveni activ cu aproximativ trei ore mai devreme. Dacă îl hrăneşti la prânz, va deveni activ în jurul orei 9. Eu luam micul dejun în jurul orei 7 şi mă trezeam în jurul orei 4 dimineața. Am descoperit în esență că oamenii erau la fel ca alte animale în această privință.

Faptul că nu mai luam micul dejun mi-a redus trezirea devreme, dar nu a eliminat-o. În anii următori, autoexperimentarea m-a învățat mai multe despre ce anume o provoca. Accidental, am descoperit că statul în picioare ajuta. Dacă stăteam în picioare mai mult de opt ore într-o zi, dormeam mai bine noaptea. Nu era însă realist – după ce am încercat câțiva ani să stau în picioare atât de mult timp, am renunțat –, dar descoperirea m-a ajutat să fac o altă descoperire accidentală zece ani mai târziu: ajută să stau într-un picior până la epuizare. Dacă fac asta de patru ori în timpul zilei (piciorul stâng de două ori, piciorul drept de două ori), chiar şi dimineața, dorm mult mai bine noaptea. Mai recent am descoperit că grăsimea de origine animală mă face să dorm mai bine.

Ambele efecte depind de doză. Pot avea un somn grozav dacă stau suficient timp în picioare şi dacă mănânc suficientă grăsime de origine animală.

Câtă grăsime de origine animală este suficientă? Abia am început să încerc să-mi dau seama folosind grăsime de porc, pe care o consum dintr-o parte numită burtă de porc (partea folosită pentru bacon). Am descoperit că 150 de grame de burtă de porc aveau un efect slab; 250 de grame aveau un efect mult mai clar. Efectul pare să fie mai puternic cu cât cantitatea de burtă de porc este mai mare (spre exemplu, 350 de grame). Fiindcă burta de porc poate să conțină peste 90% calorii de grăsime (există o mare variație de la o bucată la alta), e nevoie de multe calorii de grăsime pentru a obține efectul maxim posibil. Am nevoie să ard multe calorii pe zi pentru a-mi fi uşor să mănânc atâtea calorii, dar în anumite privințe e mult mai comod decât să stau într-un picior.

Acneea şi somnul au fost primele mele subiecte de autoexperimentare. Mai târziu am studiat dispoziția, controlul greutății şi efectele omega-3 asupra funcției

cerebrale. Am descoperit că autoexperimentarea are trei utilizări:

1. S**ă** testez idei. Am testat ideea că tetraciclina ajută acneea. Am testat idei despre cum să dorm mai bine. Şi am testat idei derivate din surprize. Acum câțiva ani, în timp ce încercam să îmi pun pantofii stând în picioare, am realizat că echilibrul meu era mult mai bun decât de obicei. Îmi pusesem pantofii stând în picioare de mai mult de un an; în dimineața aceea era mult mai uşor decât de obicei. În seara de dinainte înghițisem şase capsule cu ulei din semințe de in. Am autoexperimentat pentru a verifica dacă uleiul din semințele de in îmbunătățeşte echilibrul. (Aşa a fost.)

2. S**ă** generez idei noi. Prin natura sa, autoexperimentarea presupune să faci schimbări bruşte în viață: nu faci X pentru câteva săptămâni, apoi faci X pentru câteva săptămâni. Asta, plus faptul că ne monitorizăm în sute de feluri, face ca autoexperimentarea să dezvăluie mai uşor efecte secundare neaşteptate. Aşa mi s-a întâmplat de cinci ori. Mai mult, măsurătorile zilnice – ale acneei, somnului sau ale orice altceva – oferă un punct de plecare ce face schimbările neaşteptate şi mai uşor de observat.

3. S**ă** dezvolt idei. Adică să determin cea mai bună cale de a folosi o descoperire şi să învăț mecanismul aflat la baza ei. După ce am descoperit că uleiul din semințe de in îmbunătățeşte echilibrul, am folosit autoexperimentarea pentru a-mi da seama care este cea mai bună doză (trei sau patru linguri pe zi).

O plângere legată de autoexperimentare este că nu eşti „orb". Poate că tratamentul funcționează fiindcă te aştepți să funcționeze. Un efect placebo. Nu am văzut niciodată un caz la care părea că se întâmplă asta. Când al 10-lea tratament ajută, după ce tratamentele de la 1 la 9 n-au reuşit să ajute (experiența mea obişnuită), este puțin probabil să fie vorba despre efectul placebo. Descoperirile accidentale nu pot fi efecte placebo.

Experiența mea a arătat că autoexperimentarea pentru o îmbunătățire a vieții este remarcabil de puternică. Nu eram expert în nimic din ce am studiat – nu sunt expert în somn,

spre exemplu –, dar am găsit în mod repetat corelații cauză-efect (micul dejun provoacă trezirea devreme, uleiul din semințe de in îmbunătățește echilibrul etc.) pe care experții le-au ratat. Aceasta nu ar trebui să se întâmple, desigur, dar așa s-a întâmplat. Autoexperimentarea mea a avut trei mari avantaje față de cercetarea convențională realizată de experți:

1. Mai multă forță. Autoexperimentele sunt mult mai bune la determinarea cauzalității (X determină Y?) decât experimentele convenționale. În mod clar, sunt mai rapide și mai ieftine. Dacă am o idee despre cum să dorm mai bine, o pot testa gratuit pe mine timp de câteva săptămâni. Experimentele convenționale privind somnul durează un an sau mai mult (obținerea de fonduri necesită timp) și costă mii de dolari. Un avantaj mai puțin evident al autoexperimentării este că dobândești mai multă înțelepciune. Învățăm din propriile greșeli. Autoexperimentarea *rapidă* înseamnă că faci mai multe greșeli. O lecție pe care am învățat-o iese în evidență: *Fă întotdeauna minimul* – cel mai simplu, ușor de realizat experiment care va aduce progrese. Puțini oameni de știință profesioniști par să știe asta. În sfârșit, așa cum am menționat mai devreme, autoexperimentarea este mult mai sensibilă la efecte secundare neașteptate.
2. Tratamentele din epoca de piatră sunt ușor de testat. Am descoperit în mod repetat că schimbările simple de mediu, precum evitarea micului dejun sau statul în picioare mai mult, au avut beneficii mari și surprinzătoare. De fiecare dată, schimbarea pe care o făceam se asemăna cu o întoarcere în epoca de piatră, când nimeni nu lua micul dejun și toată lumea stătea mult în picioare. Există multe motive să te gândești că numeroase probleme de sănătate frecvente, precum diabetul, hipertensiunea arterială și cancerul, sunt cauzate de diferențele dintre viața modernă și cea din epoca de piatră. Viața din epoca modernă și viața din epoca de piatră diferă în multe feluri, desigur; fracțiunea de diferențe care ne influențează sănătatea este probabil mică. În cazul ăsta, trebuie să faci multe teste pentru a găsi acele aspecte ale epocii de piatră care contează. Autoexperimentele, rapide și ieftine, pot face acest lucru;

experimentele convenționale, lente şi costisitoare, nu pot. În plus, cercetarea convențională este înclinată către tratamente care aduc cuiva anume un profit. Pentru că cercetarea convențională este scumpă, e necesară finanțarea. Companiile de medicamente vor finanța cercetările despre medicamente, aşa că multe cercetări convenționale includ medicamente. Elementele din epoca de piatră (precum lipsa micului dejun) sunt ieftine şi mult mai accesibile. Nicio companie nu va finanța cercetări despre eficiența lor.

3. O motivaţie mai bună. Mi-am studiat somnul timp de 10 ani înainte să fac vreun progres real. Acest tip de insistență nu se întâmplă niciodată în cercetarea convențională din sănătate. Motivul îl constituie diferența de motivație. O parte a acestei diferențe este legată de cât de mult îi pasă cercetătorului să găsească soluții. Când îți studiezi propria problemă (spre exemplu, acneea), îți pasă mai mult să găseşti o soluție decât este probabil să le pese altora. Cercetătorii care cercetează acneea au rareori acnee. Şi o parte a diferenței de motivație este importanța altor obiective decât rezolvarea problemei. Când îmi studiam somnul, singurul meu obiectiv era să dorm mai bine. Oamenii de ştiință profesionişti au alte obiective, care sunt enorm de constrângătoare.

Finanțarea forței de muncă şi a cercetării implică un set de gratii. Pentru a-şi păstra slujbele (spre exemplu, pentru a obține permanența slujbei, o promovare, slujbe pentru studenții lor, burse), oamenii de ştiință profesionişti trebuie să publice numeroase articole de cercetare pe an. Cercetarea care nu poate furniza acest lucru este irealizabilă. Un alt set de gratii implică statutul. Oamenii de ştiință profesionişti primesc o mare parte din statut prin slujbele lor. Când au de ales, încearcă să îşi mărească sau să îşi protejeze statutul. Unele tipuri de cercetare au un rang mai înalt decât altele. Bursele mari au un rang mai înalt decât cele mici, aşa încât oamenii de ştiință preferă cercetarea scumpă față de cercetarea ieftină. Tehnologia înaltă are un statut mai bun

decât cea joasă, aşadar ei preferă tehnologia înaltă. Aşa cum a evidenţiat Thorstein Veblen în *Teoria clasei de lux*[345] (1899), cercetarea inutilă are un statut mai mare decât cea utilă. Când faci o treabă inutilă, a spus Veblen, înseamnă că ai un statut mai înalt decât cei care trebuie să facă o treabă utilă. Aşa că cercetătorii preferă să facă o cercetare inutilă, de aici şi termenul „turnul de fildeş". Frica de a-şi pierde slujba, bursa sau statutul împiedică oamenii de ştiinţă profesionişti să propună idei noi şi radicale. Cei care autoexperimentează, încercând să-şi rezolve problema în timpul lor propriu, nu sunt blocaţi de lucrurile astea.

Acneea ilustrează problema. Replica dermatologilor este că dieta nu duce la acnee. Conform unei pagini web a Academiei Americane de Dermatologie, „studii ştiinţifice extinse" arată că este „un mit" faptul că „acneea este provocată de dietă". Conform „ghidurilor de îngrijire" pentru dermatologi publicate în 2007, „restricţia alimentară (fie de alimente specifice sau clase de alimente) nu s-a demonstrat a fi un beneficiu în tratamentul contra acneei". De fapt, există dovezi copleşitoare care leagă dieta de acnee. Începând din 1970, un medic din Connecticut, pe nume William Danby, a adunat dovezi care legau consumul de lactate de acnee; se vede că Danby nu era un om de ştiinţă profesionist. Când pacienţii lui au renunţat la lactate, acest lucru i-a ajutat serios. În 2002, şase oameni de ştiinţă (niciunul dermatolog) au publicat un articol cu o concluzie asemănătoare cu cea a lui Weston Price, conform căruia două grupuri izolate de oameni (insularii Kitava şi vânător-culegătorii Ache) nu aveau deloc acnee. Au examinat peste 1.000 de indivizi cu vârsta peste 10 ani şi nu au găsit cazuri de acnee. Când oamenii din aceste grupuri au plecat din comunităţile lor şi au schimbat alimentaţia, au făcut acnee. Aceste observaţii sugerează că multe dintre cazurile de acnee – poate toate – pot fi vindecate şi prevenite prin dietă.

De ce greşeşte direcţia oficială atât de mult? Pentru că cercetarea migăloasă necesară pentru a arăta numeroasele

---

[345] Carte apărută la Editura Publica, în anul 2009 (n.tr.)

feluri în care dieta cauzează acnee este tipul de cercetare pe care cercetătorii profesionişti nu o pot face şi nu vor să o facă. Nu o pot face pentru că ar fi greu de finanțat (nimeni nu face bani din pacienți care nu consumă lactate) şi pentru că metoda învățării din greşeli, care este necesară, ar lua prea mult timp pentru fiecare publicare. Nu vor să o facă pentru că ar necesita o tehnologie joasă, costuri mici şi un statut foarte util, prin urmare mic. În timp ce medicii cercetători cu alte specializări studiază tratamente costisitoare de tehnologie înaltă, ei ar face studii necostisitoare despre ce se întâmplă când nu mănânci anumite alimente. Umilitor. Colegii cu alte specializări ar putea să râdă de ei. Pentru a-şi justifica evitarea jenei, întreaga profesie ne spune nouă, bazându-se pe „studii ştiințifice extinse", că negrul este alb. Autoexperimentarea le permite celor care suferă de acnee să ignore pretențiile ciudate ale dermatologilor, nemaivorbind de medicamentele lor periculoase (precum Accutane). Oamenii cu acnee îşi pot schimba pur şi simplu dieta până îşi dau seama ce mâncăruri le cauzează problema.

Gregor Mendel era călugăr. Nu era deloc presat să publice ceva; putea spune orice dorea despre horticultură fără să-şi facă griji pentru slujba lui. Charles Darwin era bogat. Nu avea o slujbă de pierdut. Putea scrie *Despre originea speciilor* cu încetinitorul. Alfred Wegener, care a propus deriva continentelor, era meteorolog. Geologia era un hobby al său. Pentru că aveau libertate totală şi mult timp, iar biologii şi geologii profesionişti nu aveau (cum nu au nici acum), Mendel, Darwin şi Wegener au putut să utilizeze cunoştințele acumulate în vremea lor mai bine decât profesionişti. Cunoştințele acumulate în vremea noastră sunt mai accesibile ca niciodată. Autoexperimentatorii, având o libertate totală, mult timp şi acces uşor la teste empirice, se află într-o poziție grozavă pentru a profita de acest lucru.

Instrumente şi trucuri

Seth Roberts, „Self-Experimentation as a Source of New Ideas: Ten Examples Involving Sleep, Mood, Health, and Weight" („Autoexperimentarea ca sursă pentru noi idei: 10 exemple care includ somnul, dispoziția, sănătatea şi greutatea", *Behavioral and Brain Science*, 27 (2004): 227-

88 (www.fourhourbody.com/new-ideas) Acest document de 61 de pagini despre autoexperimentare oferă o prezentare generală a câtorva dintre descoperirile lui Seth, inclusiv exemple practice pentru somn.

The Quantified Self (Sinele cuantificat) (www.quantifiedself.com) Site îngrijit de editorul cofondator al *Wired*, Kevin Kelly, şi de Gary Wolf, editor-şef al *Wired*, aceasta este casa perfectă pentru toți autoexperimentatorii. Numai secțiunea de resurse face să merite o vizită pe acest site, care oferă cea mai cuprinzătoare listă de instrumente de urmărire a datelor şi serviciilor de pe net (www.fourhourbody.com/quantified).

Alexandra Carmichael, „How to Run a Successful Self-Experimentation" („Cum s**ă** conduci un autoexperiment cu succes") (www.fourhourbody.com/self-experiment) Majoritatea oamenilor nu au făcut niciodată un autoexperiment sistematizat. Şi totuşi este una dintre cele mai uşoare metode pentru a descoperi ce variabile îți afectează starea de bine. Acest articol îți prezintă cele cinci principii care te vor ajuta să începi să conduci autoexperimente reuşite. Bonus: un videoclip de 11 minute de la Seth Roberts, care discută despre proiectarea experimentelor.

CureTogether (S**ă** vindec**ă**m împreun**ă**) (www.curetogether.com) CureTogether, care a câştigat competiția Mayo Clinic iSpot pentru idei care vor transforma sănătatea (2009), ajută oamenii să urmărească şi să compare în mod anonim datele, pentru a-şi înțelege mai bine corpul şi pentru a lua decizii de tratament în cunoştință de cauză. Crezi că eşti singurul cu o anumită boală? Sunt şanse să găseşti zeci de alți oameni cu aceeaşi problemă pe CureTogether.

Daytum (www.daytum.com) Conceput de Ryan Case şi Nicholas Felton, Daytum este un serviciu elegant şi intuitiv pentru examinarea şi vizualizarea obiceiurilor şi rutinelor tale zilnice.

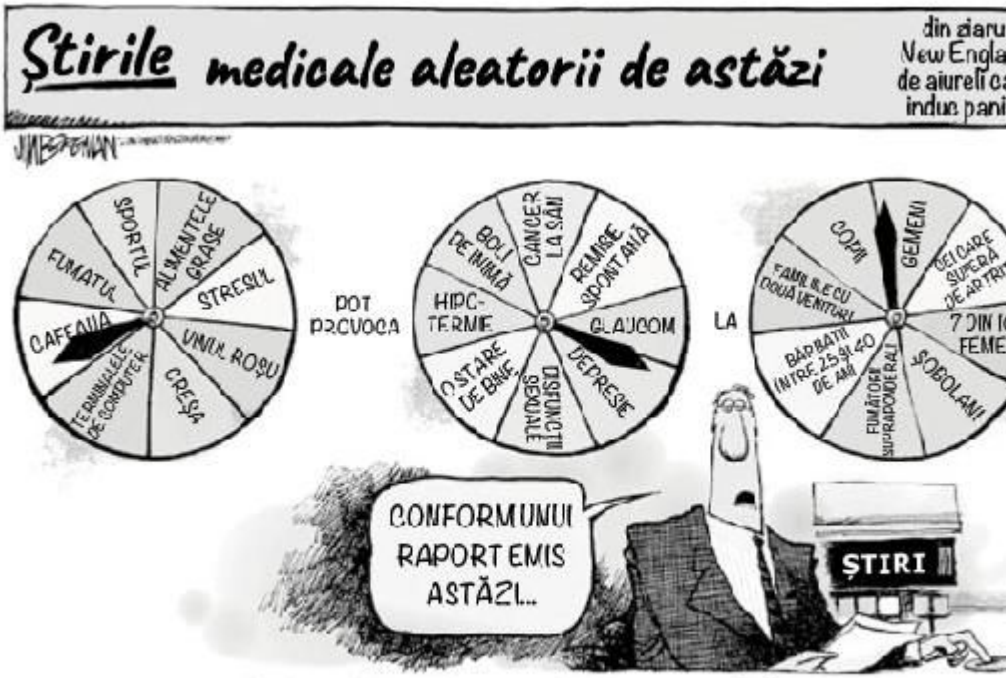
Data Logger (http://apps.pachube.com/datalogger) DataLogger pentru iPhone îți permite să salvezi şi să

transformi în grafic orice date alegi alături de un timp şi un loc. Poate fi folosit pentru orice, indiferent dacă e legat de mâncare, observarea animalelor sau citirea senzorilor de temperatură din cartier. Dacă te poți gândi la ceva, poate fi înregistrat şi urmărit.

CUM SĂ RECUNOŞTI ŞTIINȚA PROASTĂ
Cum să nu te păcăleşti singur

Nimic nu este mai iremediabil irelevant decât ştiința proastă.

– John Polanyi, laureat al Premiului Nobel pentru chimie



JIM BORGMAN © Cincinnati Enquirer. Retipărit cu acordul UNIVERSAL UCLI
Toate drepturile rezervate.

„CONSILIUL SOLICITĂ O ORĂ DE SPORT PE ZI”
– *New York Times*, SEPTEMBRIE 2002

„DE CE SPORTUL NU TE VA FACE SĂ SLĂBEŞTI”
– *Time*, AUGUST 2009

„MANIA DIETEI SĂRACE ÎN CARBOHIDRAŢI DISPARE, IAR ATKINS ESTE O MARE RATATĂ”
– *Washington Post*, SEPTEMBRIE 2005

„DIETELE SĂRACE ÎN CARBOHIDRAŢI COMBAT SINDROMUL METABOLIC”
– *Washington Post*, IULIE 2007

Devine obositor, nu? Oamenii de ştiinţă par să se răzgândească la fiecare şase luni. Ouăle şi untul te omoară, aşa că treci la margarină şi bacon de curcan. Acum margarina te omoară şi un ou pe zi este în regulă?! Aproape că pare mai bine să renunţi complet şi să trăieşti în ignoranţă.

Din fericire, ştiinţa nu este arbitrară. De fapt, trebuie să înveţi câteva concepte simple pentru a separa adevărul (sau adevărul probabil) de ficţiunea completă.

Majoritatea cercetărilor sunt prezentate publicului prin mass-media sau propagandişti cu propriile agende. Din moment ce dieta este de cele mai multe ori deturnată pentru vinderea ziarelor şi ideologiilor, vom folosi absurditatea dietelor *aproape* credibile pentru a ne dezvolta radarul de depistare a prostiilor. Pentru a te apropia cât mai mult de perfecţiune, trebuie să ştii ce „ştiinţă” să urmăreşti şi ce ştiinţă să ignori.

După ce vei citi următoarele pagini, vei şti mai multe despre studiile de cercetare decât un medic obişnuit.

Cele cinci reguli majore

Este important să fie înţelese cele cinci reguli majore, din moment ce reprezintă instrumentele cel mai des folosite pentru a exagera şi a spăla creierele.

Sunt esenţiale totodată pentru a nu te păcăli singur sau a pierde timpul, ca autoexperimentator, pe piste false. Am introdus fiecare concept sub forma unei întrebări pe care ar trebui să ţi-o adresezi, când te uiţi la sfaturi pentru dietă sau la „cele mai noi cercetări”.

1. SE FOLOSEŞTE O SCHIMBARE RELATIVĂ (PRECUM PROCENTAJUL) PENTRU A CONVINGE?

Acest concept este cel mai bine ilustrat prin două potențiale titluri de ştiri.

„STUDIILE ARATĂ CĂ PERSOANELE CARE EVITĂ GRĂSIMILE SATURATE TRĂIESC MAI MULT"

Ar trebui să începi să eviți grăsimile saturate?

În primul rând, află ce înseamnă „mai mult". Conform datelor disponibile, se pare că reducerea aportului de grăsimi saturate cu 10% din caloriile zilnice pe perioada întregii vieți adulte ar adăuga doar între 3 şi 30 de zile duratei tale de viață. Luând în considerare acest lucru, merită deranjul dacă antricotul este una din plăcerile vieții tale? Probabil că nu.

„PERSOANELE CARE BEAU CAFEA PIERD CU 20% MAI MULTĂ GRĂSIME DECÂT CELE CARE NU BEAU"

Ar trebui să începi să bei cafea?

Lăsând la o parte întrebarea dacă acesta este sau nu un studiu observațional (discutat în continuare), merită să te uiți la acel impresionant 20%.

Creşterile sau descreşterile *relative*, de cele mai multe ori exprimate în procente, pot fi derutante.

Relativ nu este suficient. Este esențial să te întrebi care a fost creşterea sau descreşterea *absolută* – în cazul acesta, câte kilograme de grăsime au pierdut efectiv cele două grupuri şi în cât timp? În cele mai multe cazuri, procentele sunt folosite în media şi broşuri de vânzări, pentru a masca faptul că schimbările sunt minuscule.

Dacă era vorba de 113 grame pierdute pentru grupul de control şi de 136 de grame (cu 20% mai mult) pentru grupul care a băut 3 căni de cafea pe zi în decurs de 8 săptămâni, merită să te obişnuieşti să bei cafea şi să te confrunți cu efectele secundare ale cafeinei în doză mare? Nu.

Nu avea încredere în procentele grupurilor izolate.

2. ESTE ACESTA UN STUDIU OBSERVAȚIONAL CE PRETINDE SĂ ARATE CAUZA ŞI EFECTUL?

Acesta este potul cel mare. Dacă vei învăța doar un concept din acest capitol, învață-l pe acesta. Este păcatul cardinal.

Studiile observaționale[346], numite şi experimente *necontrolate*, au în vedere grupuri sau populații diferite, aflate în afara laboratorului, pentru a compara apariția unor fenomene specifice, de obicei boli. Un exemplu este des răstălmăcitul „Studiu China".

Iată cel mai important paragraf din acest capitol:

Studiile observaţionale nu pot controla şi nici măcar documenta toate variabilele implicate. Studiile observaţionale pot arăta doar corelaţiile: A şi B există în acelaşi timp în acelaşi grup. Nu pot prezenta cauza şi efectul[347].

Prin comparație, experimentele aleatorii şi controlate stăpânesc variabilele şi, prin urmare, pot arăta cauza şi efectul (cauzalitatea): A îl determină pe B.

Religia satirică pastafariană[348] confundă intenționat corelația şi cauzalitatea:

Odată cu descreşterea numărului de pirați, a avut loc o creştere a încălzirii globale în aceeaşi perioadă.

Prin urmare, încălzirea globală este determinată de lipsa piraților.

Şi mai convingător:

Somalia are cel mai mare număr de pirați ŞI cele mai mici emisii de carbon dintre toate țările. Coincidență?

---

[346] Denumite şi studii *populaționale*, de *cohortă* sau *epidemiologice*. (n.aut.)

[347] Singura excepție este dacă efectul e atât de uriaş încât nu poate fi explicat în alt fel. Spre exemplu, riscul înzecit de cancer de plămâni care este asociat cu fumatul în multe studii. (n.aut.)

[348] Monstrul Zburător de Spaghete este zeul pastafarianismului creat în 2005, de către Bobby Hendrson, ca protest împotriva deciziei a *Kansas State Board of Education* de a introduce designul intelligent ca alternativă la teoria evoluției în şcoli. Dupa credința pastafariană, piraților sunt ființe divine şi primii pastafarieni. (n.ed.)

Extragerea concluziilor negarantate cu privire la cauză-şi-efect din studiile observaţionale este pâinea mass-mediei şi a oamenilor de ştiinţă conduşi de o cauză sau de bani, orbi în faţa lipsei lor de etică.

Nu te pierde în pastafarianismul din ştiinţă.

Este esenţial să *nu* accepţi sfaturi bazate doar pe studii observaţionale. În 2004, un comentariu publicat în *International Journal of Epidemiology*, intitulat „Enigma substituţiei hormonale – boala coronariană: este aceasta moartea epidemiologiei observaţionale?", a evidenţiat pericolele ce vin odată cu ea. Observarea unui grup de femei care foloseau un tratament de substituţie hormonală (HRT) a arătat un nivel mai scăzut al bolilor de inimă, iar mass-media şi susţinătorii HRT s-au grăbit să promoveze această concluzie: HRT reduce incidenţa bolilor de inimă! Din nefericire, studii aleatorii şi controlate (SAC) au arătat mai târziu zero efecte de protecţie şi chiar o uşoară creştere a riscului de boli cardiovasculare în rândul celor care foloseau HRT.

Cum a fost posibil aşa ceva?

Se pare că studiile observaţionale nu au luat suficient în considerare diferenţele de statut socioeconomic dintre grupuri sau influenţa medicilor care selectau femeile pentru HRT, care erau mai puţin predispuse la boli de inimă. Cel din urmă este un exemplu despre modul în care eşecul distribuirii aleatorii a pacienţilor în grupuri face studiile observaţionale vulnerabile la situaţiile de părtinire în cadrul experimentelor.

Comentariul retrospectiv din 2004 a relatat corect:
Rezultatele diferite dintre studiile observaţionale şi SAC [studii aleatorii şi controlate] în asocierea HRT cu boala coronariană pun la îndoială această idee [că studiile observaţionale bine conduse pot produce estimări similare cu efectele tratamentelor cu SAC] şi pot însemna moartea epidemiologiei observaţionale.

Studiile observaţionale sunt valoroase pentru dezvoltarea ipotezelor (presupuneri educate care pot fi testate într-un cadru controlat), dar nu pot şi nu ar trebui să fie folosite

pentru a arăta cauza şi efectul. Să faci asta este atât iresponsabil, cât şi potențial periculos.

3. DEPINDE STUDIUL DE AUTORAPORTARE SAU DE SONDAJE?

În 1980, oamenii de ştiință de la o stație de cercetare izolată din Antarctica puneau subiecții să cântărească şi să înregistreze toată mâncarea pe care o consumau. O dată pe săptămână, pacienții erau rugați să îşi amintească ce au mâncat cu o zi înainte (mâncarea, ținești minte, pe care o cântăriseră şi o notaseră în agende). În ciuda întregii atenții asupra meselor înregistrate, bărbații tot îşi subestimau consumul cu 20-30%.

De acord, poate că erau bărbați orbiți de viscol. Însă cam greu să fie acestea nişte circumstanțe normale. Hai să vedem cum procedează adevărații profesionişti.

The Women's Health Initiative (WHI) (Inițiativa pentru Sănătatea Femeilor) a fost un proiect masiv de 415 milioane de dolari, condus de National Institutes of Health (NIH), care a implicat aproape 49.000 de femei. A fost proiectat să investigheze o serie de probleme de sănătate, inclusiv efectul dietelor sărace în grăsimi asupra cancerului, pe o perioadă de opt ani. A fost un studiu de intervenție la scară mare, privit deseori de mass-media ca standardul de aur în cercetarea nutrițională. Dr. Michael Thun de la American Cancer Association (Asociația Americană pentru Cancer) a mers atât de departe încât să numească WHI „Rolls-Royce-ul studiilor".

New York Times a anunțat rezultatele în 2006 cu un titlu limpede precum cristalul:

„STUDIILE AU ARĂTAT CĂ DIETA SĂRACĂ ÎN GRĂSIMI NU REDUCE RISCUL ÎMBOLNĂVIRILOR"

Deşi sunt de acord cu concluzia pe baza altor date, este imposibil să se fi tras această concluzie din studiul WHI. Să luăm cazul lui Michael Pollan, pentru a arunca o privire furişă la unul dintre cele mai comune puncte slabe ale studiilor nutriționale: autoraportarea.

Încercarea de a completa chestionarul de frecvență alimentară folosit de Women's Health Initiative, cum am făcut eu recent, înseamnă să realizezi cam cât de îndoielnice sunt de fapt datele pe care se bazează asemenea analize... Chestionarul cerea să reflectez asupra ultimelor trei luni, pentru a-mi aduce aminte dacă, atunci când am mâncat bame, dovlecei sau igname, acestea erau prăjite, iar în caz afirmativ, dacă erau prăjite în margarină la pachet, margarină la tub, unt, „grăsime vegetală" (categorie în care amestecă inexplicabil uleiul vegetal hidrogenat şi untura), ulei de măsline sau de canola sau spray antiadeziv? Sincer, nu-mi aduceam aminte, iar în cazul consumului de bame la restaurant, nici măcar un hipnotizator n-ar putea să scoată de la mine în ce fel de grăsime fuseseră prăjite...
Acestea sunt tipurile de date pe baza cărora se decid cele mai multe chestiuni cu privire la dieta şi sănătatea din America de azi.

Alte întrebări WHI includ:
Când ai mâncat pui sau curcan, cât de des mâncai pielea?
Alegeai de obicei carne uşoară, roşie sau ambele?
În ultimele trei luni, de câte ori ai mâncat o porție de jumătate de cană de broccoli?[349]

Tu cum te-ai descurca? Crezi că ai putea obține din amintire măcar 20% din realitate?

Hai să testăm ultimele 24 de ore.

Fă acest lucru: estimează numărul de calorii pe care le-ai mâncat şi le-ai băut ieri, fără să foloseşti nicio referință, precum şi caloriile din grăsimi pe care le-ai consumat. Apoi ia aceleaşi mese şi gustări, dar cântăreşte-le pe toate pe un cântar portabil de bucătărie. Măsoară băuturile folosind o cană de măsurat. Foloseşte www.nutritiondata.com pentru a determina valoarea calorică la 100 de grame a fiecărui aliment şi fă calculele[350].

---

[349] Michael Pollan, „Unhappy Meds" („Medicamente nefericite"), *New York Times*, 28 ianuarie 2007, secțiunea reviste. (n.aut.)

[350] Valoarea calorică a 100 g/100 g = X/numărul de grame cântărite. (n.aut.)

Dacă nu eşti cumva atlet profesionist şi poţi distinge între o porţie de friptură de 150 de grame şi una de 200 de grame, diferenţa dintre autoraportarea ta şi analiza greutăţii te va şoca. Înmulţeşte acest raport inexact cu 49.000, numărul femeilor implicate în proiect, şi îţi poţi imagina tabloul mai degrabă à la Picasso care rezultă.

De acord, datele autoraportate pot fi folositoare, în special când le înregistrezi în timp real (adică să înregistrezi ceva în timp ce se întâmplă). Lucru devenit mai uşor odată cu tehnologia care scoate memoria din ecuaţie, precum aplicaţia pentru iPhone FoodScanner de la DailyBurn şi cântarul wifi de la Withings[351].

Evită pe cât posibil studiile care depind de raportări proprii *după petrecerea faptului*. Ai încredere în propriile date. Înregistrează-le pur şi simplu când se întâmplă.

4. SUSŢINE ACEST STUDIU PRIVIND DIETA CĂ A AVUT UN GRUP DE CONTROL?

Oricât ar fi de dorit, este aproape imposibil să schimbi doar o variabilă de macronutrienţi (proteine, carbohidraţi, grăsimi) într-un studiu privind dieta. Este, prin urmare, aproape imposibil să creezi un grup de control.

Dacă un cercetător face o asemenea afirmaţie şi defăimează un singur macronutrient, simţul tău de păianjen sceptic ar trebui să te furnice.

Hai să presupunem că cineva susţine că un studiu asupra efectelor unui diete sărace în grăsimi dovedeşte că aceasta este mai sănătoasă decât o dietă bogată în grăsimi. Există un grup de control.

Mai întâi de toate: dacă scazi grăsimile sau colesterolul dintr-o dietă cu alimente integrale, vei înlătura grăsimile şi proteinele, ceea ce înseamnă că trebuie să adaugi carbohidraţi pentru a face dietele egale în calorii. Dacă nu o faci, ai caloriile inegale drept altă variabilă. Dacă faci

---

[351] Chiar şi fără astfel de instrumente, dacă ai mostre mari şi analiza este bună, *uneori* e posibil să corectezi pentru erorile subiective şi să reconstruieşti informaţia pe care o vrei. (n.aut.)

corelația calorică adăugând carbohidrați în altă parte, ajungi să te confrunți cu o dilemă: nu compari doar o dietă bogată în grăsimi şi una săracă în grăsimi, ci compari simultan o dietă bogată în proteine şi una săracă în proteine, precum şi o dietă bogată în carbohidrați şi una săracă în carbohidrați.

Cum ştim pentru ce anume este responsabilă fiecare?

Nu avem cum.

Autoexperimentarea oferă, de fapt, un avantaj neaşteptat aici.

„Controlul" este tot ce ai încercat până la un anumit punct şi nu a produs efectul dorit. Izolarea unei variabile este adesea mai puțin importantă decât impactul total al unui grup de schimbări. Cu alte cuvinte, procentul tău de grăsime corporală a crescut sau a scăzut în ultimele două săptămâni în care ai înlocuit dieta A cu dieta B? Dacă nu pierdeai grăsime în cazul dietei A şi o faci acum, A e controlul tău.

Într-un test ideal (dar neatractiv), te-ai întoarce la dieta A ca să vezi dacă grăsimea corporală se deplasează în altă direcție. Apoi repetă schimbarea. Aceasta ar minimaliza posibilitatea ca prima schimbare în grăsimea corporală să coincidă cu trecerea la dieta B.

Din păcate, o astfel de schimbare ar maximiza şi probabilitatea să o iei razna. Dacă ceva pare să meargă, ține-te pur şi simplu de acel lucru.

5. AU FINANȚATORII STUDIULUI UN INTERES LEGITIM PENTRU UN ANUMIT REZULTAT?

Ai grijă la uniunile păcătoase dintre oamenii de ştiință şi sursele de finanțare.

Fred Stare, fondator şi decan al Departamentului de Nutriție de la Universitatea Harvard, a obținut o bursă de 1.026.000 de dolari de la General Foods în 1960. Acest producător al cerealelor Post, al Kool-Aid şi băuturii pentru micul dejun Tang, toate bogate în zaharuri, avea să subvenționeze „dezvoltarea Laboratoarelor de Cercetare a Nutriției ale acestei şcoli". În deceniul care a urmat, Stare a devenit cel mai cunoscut şi mai respectabil apărător al zahărului şi aditivilor moderni din mâncare, în timp ce primea fonduri de la Coca-Cola şi Asociația Națională a

Băuturilor Carbogazoase, printre altele. Dovedeşte acest lucru încălcarea legii? Nu. Arată că finanțarea, sprijin care poate fi întrerupt, vine adesea de la cei care vor beneficia cel mai probabil? Da. Oamenii răspund la stimulente.

Simplu datorită sârguinței: răsfoieşte secțiunea obligatorie „conflicte de interese" din studii sau revizuiri legate de dietă şi caută „taxe de consultanță". Dacă McCorporația sau Campania XYZ decid că este prea evident să finanțeze direct studiile, angajarea cercetătorilor în calitate de consultanți poate fi un mijloc indirect pentru acelaşi scop. James Hill de la Universitatea din Colorado, de exemplu, este bine cunoscut pentru încercarea de a discredita relația dintre obezitate şi nivelul mai ridicat de insulină provocat de consumul de zahăr. În conflictele sale de interese menționate, vei vedea că a primit taxe de consultanță de la Coca-Cola, Kraft Foods şi Mars Corporation (producătorii Snickers, M&M's şi Mars).

Îl face acest lucru vinovat de schimbarea datelor pentru a servi interesele corporatiste? Nu. Dar ar trebui să te facă să te uiți atent la studiile în sine, înainte să accepți titlurile şi să faci schimbări comportamentale în viața ta.

Scopul acestui capitol vs scopul acestei cărți

Să înțelegi cum să te comporți în condițiile unor informații incomplete este preocuparea umană cea mai înaltă şi mai urgentă.

– Nassim Taleb, Lebăda Neagră[352]

Sunt experimentele din această carte de neclintit? Departe de asta. Toate studiile au defecte într-o anumită măsură, adesea din cauza unor costuri legitime sau considerente etice.

Eu mă folosesc ca subiect unic şi (cu puține excepții) nici nu o fac aleatoriu, nici nu creez un control. Unii oameni de ştiință ar avea o zi de sărbătoare, fără îndoială, criticând aceste autoexperimente.

Asta nu mă deranjează, şi nu ar trebui să te deranjeze nici pe tine.

---

[352] Editura Curtea Veche, 2010. (n.tr.)

Scopul acestui capitol este simplu: din moment ce folosim adesea cercetări publicate ca punct de plecare pentru autoexperimentare, vrem să ne asigurăm că nu urmăm pistele greşite ale unor escroci sau jurnalişti prost informaţi cu intenţii bune. Înţelegerea celor cinci mari întrebări şi atributele senzaţionalismului te aşază într-un grup rar: cei care pot depinde de ei înşişi, nu de mass-media, pentru îndrumări nutriţionale.

Aceasta întredeschide uşi pe care le putem deschide apoi cu forţa, ca să le folosim în avantajul nostru şi să obţinem un efect incredibil.

Scopul meu principal în privinţa prezentei cărţi nu este să identific singurele variabile care produc schimbările-ţintă. Acesta este adesea scopul cercetării clinice pentru publicare, dar experimentarea în vederea îmbunătăţirii de sine este o altă fiară.

Se poate ca acidul alfa lipoic să nu facă nimic într-un cocteil pentru pierderea de grăsime; poate că unghiul unui exerciţiu şi nu încărcătura este cea care declanşează creşterea masei musculare; sau s-ar putea ca spanacul să nu aibă niciunul dintre efectele pe care le-am prezis, ci alte alimente din mesele prescrise. Mecanismul exact nu contează prea mult, dacă obţinem efectele pe care le dorim... fără efecte secundare.

Dr. Martin Luther King Jr. a scris că „dreptatea amânată prea mult timp este dreptate negată". În lumea autoexperimentării, unde rezultatele sunt de importanţă personală, rezultatele amânate prea mult sunt rezultate negate. Asta nu înseamnă că trebuie să faci lucrurile la întâmplare. Este mai mult decât posibil să faci schimbări fără să îţi faci rău. Înseamnă, însă, că a aştepta pentru a beneficia de condiţiile perfecte înseamnă adesea să aştepţi la infinit.

În lumea în care trăiesc eu, oamenii vor să piardă grăsime sau să îşi îmbunătăţească performanţa sexuală acum, nu peste cinci sau zece ani.

Lasă jurnalştii să te prindă din urmă mai târziu – tu nu trebuie să aştepţi.

Valoarea P: un număr ce trebuie înțeles

Gândirea statistică va fi într-o zi la fel de necesară pentru o cetățenie eficientă precum abilitatea de a citi şi de a scrie.

– H.G. Wells, autor de science fiction, a cărui carte, Războiul lumilor*, a creat mai târziu o isterie națională ca adaptare pentru radio*

Medic britanic şi distrugător de escroci, Ben Goldacre, colaborator la următorul capitol, este bine cunoscut pentru ilustrarea felului în care oamenii pot fi păcăliți de ceva aleatoriu. El foloseşte următorul exemplu:

Dacă te duci la un cocteil, care este probabilitatea ca doi oameni dintr-un grup de 23 să aibă aceeaşi zi de naştere? Una la 100? Una la 50? De fapt, este 1 la 2. Cincizeci la sută.

Pentru a deveni mai bun la observarea aleatoriului aşa cum este el, este important să înțelegi conceptul valorii p, pe care o vei observaa în toate studiile de cercetare de calitate. Răspunde la întrebarea: cât de încrezători suntem că acest rezultat nu se datorează şansei aleatorii?

Pentru a demonstra (sau sugera) cauza şi efectul, standardul de aur pentru studii este o valoare p sub 0,05 ($p < 0,05$), ceea ce înseamnă o probabilitate mai mică de 5% ca rezultatul să fie atribuit şansei. O valoare p mai mică de 0,05 este de asemenea ceea ce majoritatea oamenilor de ştiință vor să spună atunci când afirmă că un anumit lucru este „semnificativ din punct de vedere statistic”.

Un exemplu face acest lucru uşor de înțeles.

Să spunem că eşti aruncător profesionist de monede, dar nu eşti etic. În speranța de a domina circuitul jocurilor de noroc ale aruncării de monede, ai creat o monedă de 25 de cenți care ar cădea cu fața în sus mai des decât o monedă normală de 25 de cenți. Ca s-o testezi, o arunci împreună cu o monedă normală de 100 de ori, iar rezultatele par clare: moneda „normală” cade cu fața în sus de 50 de ori, iar moneda inventată cade cu fața în sus de 60 de ori!

Ar trebui să îți iei un al doilea credit ipotecar şi să te îndrepți spre Vegas?

NIVELUL DE ÎNCREDERE	ÎMBUNĂTĂŢIREA RELATIVĂ 1%	2%	5%	10%	20%	30%
80%	44,750	11,225	1,814	461	119	119
85%	87,891	17,030	2,757	699	180	180
90%	103,830	26,045	4,209	1,069	275	275
95%	171,069	42,911	6,934	1,761	453	453
98%	266,691	66,897	10,809	2,745	706	706

Instrumentul de estimare cu mostre de măsurători de mai sus, creat de firma de web design şi analiză WebShare, spune: probabil nu, dacă vrei să îți păstrezi casa.

Dacă ne uităm la creşterea de 20% de sus (60 de aruncări favorabile *vs* 50 de aruncări favorabile = 10 aruncări în plus) de sus şi ne uităm în jos să vedem de cât de multe aruncări ale monedei ai avea nevoie pentru a fi 95% sigur de rezultatele tale (p = 0,05), ai avea nevoie de 453 de aruncări.

Cu alte cuvinte, ai face bine să te asiguri că 20% ține pasul cu cel puțin 453 de aruncări ale fiecărei monede. În acest caz, cele 10 aruncări favorabile în plus din 100 nu dovedesc deloc cauza şi efectul.

Trei puncte de ținut minte despre valorile p şi „semnificația statistică”:

- • Doar pentru că ceva pare miraculos, nu înseamnă că şi este. Oamenii sunt păcăliți de lucrurile aleatorii tot timpul, ca în exemplul cu zilele de naştere.
- • Cu cât este mai mare diferența dintre grupuri, cu atât mai mici pot fi grupurile. Criticii studiilor mici sau ai autoexperimentării scapă adesea din vedere acest lucru. Dacă ceva pare să producă o schimbare de 300%, nu ai nevoie de atât de mulți

oameni pentru a arăta semnificaţia, presupunând că într-adevăr controlezi variabilele.

- • Nu este cuşer să combini valorile p din mai multe experimente pentru a face ceva mai mult sau mai puţin credibil. Acesta este un alt truc al oamenilor de ştiinţă nepricepuţi sau o greşeală a jurnaliştilor neinformaţi.
-

Instrumente şi trucuri

Lebăda neagră de Nassim Taleb (www.fourhourbody.com/blackswan) Taleb, autor şi al bestsellerului *Fooled by Randomness* (*Păcălit de lucrurile aleatorii*), este rege când vine vorba de explicarea felului în care ne păcălim noi înşine şi a modului cum putem limita daunele. Instinctul nostru de a subestima apariţia anumitor evenimente, în timp ce le supraestimăm pe altele, este cauza principală a unei suferinţe enorme. Această carte ar trebui să fie o lectură obligatorie.

The Corporation (Corporaţia), DVD (www.fourhourbody.com/corporation) Este un documentar tulburător despre corporaţia americană şi căutarea neîncetată a profitului în detrimentul culturii noastre. Acest film te lasă să întrezăreşti cât de mult pot influenţa companiile rapoartele de sănătate, atunci când au un interes legitim în descoperiri. Vezi capitolul următor.

„Lista prejudecăţilor cognitive" (www.fourhourbody.com/biases) Cu toţii suntem susceptibili la prejudecăţi cognitive, inclusiv oamenii de ştiinţă care produc „ştiinţă proastă". Mai uită-te o dată la lista de pe acest URL şi întreabă-te dacă accepţi necugetat drept fapte lucrurile pe care le auzi sau le citeşti.

CUM SĂ RECUNOŞTI ŞTIINŢA PROASTĂ 2
Aşadar, ai o pastilă...

Acest capitol a fost scris de către dr. Ben Goldacre, autorul rubricii săptămânale „Bad Science” („Ştiinţă proastă”) din Guardian, din 2003, care a primit Premiul Societăţii Regale de Statistică pentru Excelenţă Statistică în Jurnalism. Este un medic care, printre altele, se specializează în desluşirea ipotezelor ştiinţifice dubioase făcute de către jurnaliştii-sperietoare, de rapoartele suspecte ale guvernului, de corporaţiile farmaceutice malefice, de companiile de PR şi de escroci.

Ce îţi voi spune acum este ceea ce le predau studenţilor la medicină şi medicilor – pe alocuri – într-un curs pe care îl numesc, destul de copilăresc, „Porcăriile companiei de medicamente”. Este, la rândul său, ceea ce am fost învăţat la facultatea de medicină[353], şi cred că cea mai uşoară cale de a înţelege problema este să te pui în pielea unui cercetător din industria farmaceutică.

Ai o pastilă. Este bună, poate nu genială, dar sunt mulţi bani în joc. Ai nevoie de un rezultat pozitiv, dar publicul tău nu e format din homeopaţi, jurnalişti sau oameni obişnuiţi: sunt medici şi academicieni, aşa că au fost instruiţi să observe trucurile evidente, precum „lipsa orbirii” sau „randomizarea neadecvată”. Şiretlicurile tale vor trebui să fie mult mai elegante, mult mai subtile, dar la fel de puternice.

Ce poţi face?

Ei bine, mai întâi ai putea să studiezi pastila pe câştigători. Oameni diferiţi răspund diferit la medicamente: bătrânii care iau multe medicamente sunt adesea fără speranţă, pe când

---

[353] În această privinţă, la fel ca mulţi medici din generaţia mea, sunt îndatorat manualului classic *How to Read a Paper* (*Cum să citeşti o lucrare*) al prof. Greenhalgh de la UCL. Ar trebui să fie un bestseller. *Testing Treatments* (*Testarea tratamentelor*) de Imogen Evans, Hazel Thorton şi Iain Chalmers este de asemenea o lucrare de mare geniu, potrivită pentru un public laic şi, uimitor, poate fi descărcată gratuit de pe www.jameslindlibrary.org. Pentru cititorii devotaţi, recomand *Methodological Errors in Medical Research* (*Erori metodologice în cercetarea medicală*), de Bjorn Andersen. Este foarte mare. Subtitlul este *An Incomplete Catalogue* (*Un catalog incomplet*). (n.aut.)

tinerii care au doar o problemă e mai probabil să prezinte o îmbunătățire. Aşa că studiază-ți medicamentul doar în grupul din urmă. Asta îți va face cercetarea mult mai puțin aplicabilă pentru oamenii cărora medicii chiar le vor prescrie medicamentul, dar să sperăm că nu vor observa. Acest lucru este atât de obişnuit încât abia dacă merită să fie dat ca exemplu.

În continuare, ți-ai putea compara medicamentul cu un grup de control inutil. Mulți oameni ar afirma, de exemplu, că nu ar trebui să-ți compari *niciodată* medicamentul cu un placebo, pentru că nu dovedeşte nimic din punct de vedere clinic: în lumea reală, nimănui nu-i pasă dacă medicamentul tău este mai bun decât o tabletă de zahăr; le pasă doar dacă este mai bun decât cel mai bun tratament disponibil în prezent. Dar ai cheltuit deja sute de milioane de dolari aducându-ți medicamentul pe piață, aşa că ignoră asta: fă multe analize controlate cu placebo şi fă un mare tam-tam din ele, pentru că ele garantează, practic, nişte date pozitive. Din nou, acest lucru este universal, deoarece aproape toate medicamentele vor fi comparate cu placebo la un moment dat, iar „reprezentații din domeniul medicamentelor" – oamenii angajați de industria farmaceutică să prostească medicii (mulți refuză pur şi simplu să se întâlnească cu ei) – adoră pozitivitatea lipsită de ambiguități a graficelor pe care le produc aceste studii.

Apoi lucrurile devin mai interesante. Dacă trebuie să compari medicamentul cu unul produs de o firmă rivală – pentru a evita umilirea sau pentru aşa cere o instituție de reglementare –, ai putea încerca un truc viclean: foloseşte o doză inadecvată din medicamentul rival, astfel încât pacienții care îl iau să nu se simtă prea bine; sau dă-le o doză foarte mare din medicamentul rival, astfel încât pacienții să aibă multe efecte secundare; sau administrează medicamentul rival pe o cale greşită (poate oral când ar trebui să fie intravenos, şi speră că majoritatea cititorilor nu vor observa); sau ai putea mări doza medicamentului rival mult prea repede, astfel încât pacienții care îl iau să aibă efecte secundare mai rele. Medicamentul tău va străluci prin comparație. Ai putea crede că un astfel de lucru nu s-ar

putea întâmpla niciodată. Dacă urmăreşti referinţele, vei găsi studii în care pacienţilor le-au fost date doze destul de mari dintr-o medicaţie antipsihotică de modă veche (care a făcut ca medicamentele din noua generaţie să arate de parcă ar fi mai bune în ceea ce priveşte efectele secundare) şi studii cu doze de antidepresive SSRI, pe care unii le-ar considera neobişnuite, ca să dăm doar două exemple. Ştiu. Este cumva incredibil.

Desigur, un alt truc pe care îl poţi folosi în privinţa efectelor secundare este pur şi simplu să nu întrebi despre ele; sau, mai degrabă – din moment ce trebuie să fii viclean în acest domeniu –, ai putea avea grijă la modul cum întrebi. Iată un exemplu. Medicamentele antidepresive SSRI provoacă efecte secundare sexuale destul de des, inclusiv anorgasmia. Ar trebui să fim oneşti (şi încerc să exprim acest lucru cât mai neutru posibil): chiar îmi place senzaţia de orgasm. Este importantă pentru mine, şi tot ceea ce experimentez în lume îmi spune că această senzaţie este importantă şi pentru alţi oameni. S-au dat războaie, în esenţă, pentru senzaţia orgasmului. Există psihologi evoluţionişti care ar încerca să te convingă că întreaga cultură şi limbă umană sunt conduse, în mare parte, de căutarea senzaţiei orgasmului. Pierderea ei pare un efect secundar important despre care să pui întrebări.

Şi totuşi, studii variate au arătat că prezenţa raportată a anorgasmiei la pacienţii care iau medicamente SSRI variază între 2 la sută şi 73 la sută, depinzând în primul rând de modul cum întrebi: o întrebare neoficială, deschisă despre efectele secundare, de exemplu, sau o anchetă atentă şi detaliată. Trecerea în revistă a 3.000 de subiecţi care iau SSRI pur şi simplu nu înregistrează vreun efect secundar sexual în tabell său cu douăzeci şi trei de efecte secundare. Conform cercetătorilor, douăzeci şi trei de alte lucruri erau mai importante decât pierderea senzaţiei orgasmului. Le-am citit. Nu sunt.

Dar să revenim la rezultatele principale. Şi iată un truc bun: în loc de un rezultat din lumea reală, precum moartea sau durerea, ai putea folosi întotdeauna un „rezultat surogat”, care este mai uşor de obţinut. Dacă medicamentul

tău ar trebui să scadă colesterolul şi astfel să prevină decesele din cauze cardiace, de exemplu, nu măsura decesele survenite din cauze cardiace; măsoară, în schimb, colesterolul redus. Se obține mult mai uşor decât reducerea deceselor din cauze cardiace, iar studiul va fi mai ieftin şi mai rapid, aşa că rezultatul tău va fi mai ieftin şi mai pozitiv. Ai rezultatul dorit!

Acum ai terminat cu studiul tău şi, în ciuda celor mai bune eforturi, lucrurile au ieşit negative. Ce poți face? Ei bine, dacă studiul tău a fost bun în general, dar a relevat câteva rezultate negative, ai putea încerca un truc vechi: nu atrage atenția asupra datelor dezamăgitoare prin punerea lor în grafic. Menționează-le pe scurt în text şi ignoră-le când tragi concluziile. (Sunt atât de bun la asta că mă sperii singur. Vine din citirea prea multor studii proaste.)

Dacă rezultatele sunt complet negative, nu le publica sau publică-le după o lungă amânare. Exact aşa au procedat companiile de medicamente cu datele despre antidepresivele SSRI: au ascuns datele care sugerau că ar putea fi periculoase şi au îngropat datele care arătau că nu erau mai bune decât un placebo. Dacă eşti foarte inteligent şi ai bani de cheltuit, atunci, după ce primeşti date dezamăgitoare, ai putea face mai multe analize cu acelaşi protocol în speranța că vor fi pozitive. Apoi încearcă să aduni toate datele, astfel încât cele negative să fie înghițite de nişte rezultate pozitive mediocre.

Sau ai putea să iei lucrurile foarte în serios şi să începi să manipulezi statisticile. Pentru doar două pagini, chestia asta va deveni acum una pentru tocilari. Iată trucurile clasice pe care să le foloseşti în analiza statistică pentru a te asigura că studiul are un rezultat pozitiv.

Ignoră în întregime protocolul

Presupune întotdeauna că orice corelație *demonstrează* legătura de cauzalitate. Aruncă toate datele într-un program cu foi de calcul şi raportează – ca semnificativă – orice relație între orice şi toate în cazul în care îți susține cazul. Dacă măsori destul, anumite lucruri sigur vor fi pozitive prin noroc pur.

Joacă-te cu punctul de pornire

Uneori, când începi un studiu, destul de întâmplător, grupul de tratament se descurcă deja mai bine decât grupul placebo. Dacă este aşa, lasă lucrurile cum sunt. Dacă, pe de altă parte, grupul placebo se descurcă deja mai bine decât grupul de tratament, atunci ajustează punctul de pornire al analizei.

Ignoră-i pe cei care au abandonat

Este mult mai probabil din punct de vedere statistic ca oamenii care abandonează studiile să se fi descurcat rău şi mult mai probabil să fi avut efecte secundare. Ei doar vor face ca medicamentul tău să dea prost. Aşa că ignoră-i, nu face nicio încercare să îi găseşti, nu îi include în analiza ta finală.

Curăță datele

Uită-te la graficele tale. Vor exista nişte „aberaţii" anormale sau câteva puncte situate foarte departe de celelalte. Dacă îți fac medicamentul să dea prost, şterge-le pur şi simplu. Dar dacă îți fac medicamentul să dea bine, chiar dacă par să fie rezultate false, lasă-le.

„Cel mai bun din cinci... nu... şapte... nu... nouă!"

Dacă diferența dintre medicamentul tău şi placebo devine semnificativă la patru luni şi jumătate într-o analiză de şase luni, opreşte analiza imediat şi începe să scrii rezultatele: lucrurile s-ar putea să fie mai puțin impresionante dacă vei continua. Sau, dacă la şase luni rezultatele sunt „aproape semnificative", extinde studiul cu încă trei luni.

Torturează datele

Dacă rezultatele sunt proaste, cere-i computerului să se întoarcă şi să vadă dacă anumite subgrupuri s-au comportat diferit. Ai putea descoperi că medicamentul tău funcționează foarte bine la femeile chineze cu vârsta cuprinsă între cincizeci şi doi şi şaizeci şi unu de ani. „Torturează datele şi vor mărturisi orice", după cum se spune în Guantanamo Bay.

Încearcă fiecare buton de pe computer

Dacă eşti chiar disperat, iar analiza datelor făcută aşa cum ai plănuit nu îți dă rezultatele pe care le doreşti, trece-ți pur şi simplu cifrele printr-o selecție vastă de alte teste statistice, chiar dacă sunt complet nepotrivite, la nimereală.

Şi când ai terminat, cel mai important lucru, desigur, este să publici înțelept. Dacă ai un studiu bun, publică-l, pe cât posibil, în cea mai importantă revistă. Dacă ai o analiză pozitivă, dar a fost un test complet incorect, care va fi evident pentru toată lumea, atunci fă-l public într-o revistă obscură (publicat, scris şi editat în întregime de către industria de resort). Ține mine, trucurile pe care tocmai le-am descris nu ascund nimic şi vor fi evidente pentru toți cei care îți citesc lucrarea, dar numai dacă o citesc foarte atent, aşa că este în interesul tău să te asiguri că nu e lecturată mai departe de rezumat. În cele din urmă, dacă descoperirile tale sunt chiar jenante, ascunde-le undeva şi citează-le ca „date nepublicate". Nimeni nu va şti metodele, iar acest lucru va fi observat doar dacă cineva vine să te bată la cap să îi dai datele pentru a face o revizuire sistematică. Să sperăm că acest lucru nu se va întâmpla multă vreme.

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI – 194 DE PERSOANE

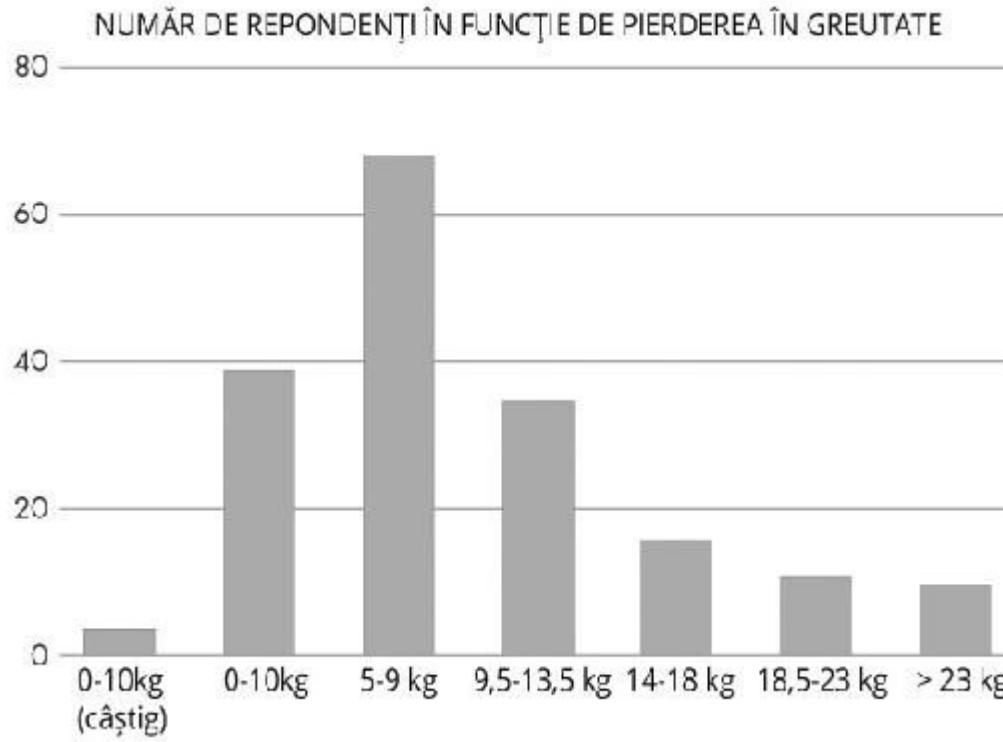
Următoarele date pentru dieta săracă în carbohidrați au fost colectate prin chestionare detaliate folosind CureTogheter.com. 194 de persoane au răspuns la toate întrebările, iar 58% au indicat că a fost prima dietă pe care au putut să o țină vreodată.

Subiecții au fost recrutați prin blogul meu din top 1.000 (www.fourhourblog.com), Twitter (www.twitter.com/tferriss) şi Facebook (www.facebook.com/timferriss).

	Pierdere medie în greutate (kg)	Număr de oameni
Toată lumea	9,5	194
Vegetarieni	10,5	10
Non-vegetarieni	9,5	178
Vârstă		
15-20	7	19
21-30	9	86
31-40	10	56
41-50	9,5	26

51-60	13,5	5
61+	5	2
Bărbați	10,5	150
Femei	5,5	44
Copii	9,5	60
Fără copii	9	118
Pierderea în prima săptămână	1,5	194
Pierderea în a doua săptămână	1,4	194
Pierderea în a treia săptămână	1,5	194
Pierderea în a patra săptămână	1,8	194
Au sărit peste micul dejun	10,5	29
Nu au sărit peste micul dejun	9,5	157
Au luat micul dejun în decurs de o oră	9	127
Nu au luat micul dejun în decurs de o oră	10,5	61
Mese pe zi		
Două	18	8
Trei	8,5	80
Patru	9	64
Cinci	10,5	36
Au urmat dieta cu stricteţe	8	84
Au modificat dieta	10,5	104
Au numărat caloriile	12	35
Nu au numărat caloriile	9	152
Au făcut sport în timp ce ţineau dieta	10	144
Nu au făcut sport în timp ce ţineau dieta	8	41
Au început să facă sport după ce au început dieta	11	68
Nu au început să facă sport după ce au început dieta	8,5	116
Femei cu copii	5,5	16

DISTRIBUŢIA REZULTATELOR	NUMĂR DE OAMENI
Au câştigat 0-10 kg	4
Au pierdut 0-10 kg	39
Au pierdut 5-9 kg	68
Au pierdut 9,5-13,5 kg	35
Au pierdut 14-18 kg	16
Au pierdut 18,5-23 kg	11
Au pierdut > 23 kg	10



Deficiențe (potențiale) ale datelor

Datele de aici, deşi sunt fascinante, nu sunt perfecte. Iată două deficiențe evidente ale metodologiei şi ale sondajelor, în general:

OAMENII AR PUTEA INVENTA ACESTE LUCRURI.

Cu toate că am înlăturat dublurile evidente, am omis datele nefolositoare („Am pierdut 295 de kilograme!”, „Cântăream 16 kilograme la început” etc.) şi am marcat înregistrările dubioase, nimeni nu verifica actele de identitate şi nu făcea vizite personale. Dacă nu conduci un studiu controlat, este greu să eviți această problemă.

ACEST SET DE DATE S-AR PUTEA SĂ NU ÎI IA ÎN CALCUL PE CEI CARE AU ABANDONAT – OAMENII CARE AU ÎNCERCAT ŞI AU RENUNȚAT.

Dat fiind numărul de eşecuri din cele 3.000 de comentarii revizuite, între 3% şi 5%, te-ai putea aştepta la mai multe eşecuri raportate. Dintre cei 194 de repondenți, doar patru au câştigat în greutate sau au rămas la aceeaşi greutate. Nu uita: aceşti repondenți au fost contactați după ce au lăsat un comentariu la un articol de pe blog ori s-au selectat singuri, răspunzând pe Twitter sau Facebook.

Provocarea celor care au abandonat şi lipsesc maschează o slăbiciune comună a chestionarelor care sunt deschise publicului: cei care e cel mai probabil să răspundă sunt adesea cei care au avut rezultate pozitive[354]. Aceasta este o formă de *eroare de supraviețuire*, un concept care merită înțeles.

Te uiți la profiturile medii ale unui fond mutual de anul trecut pentru a alege un câştigător? Nu uita că te adresezi supraviețuitorilor. Victimele – ceea ce Nassim Taleb numeşte „dovezi tăcute" – nu sunt în preajmă pentru a fi întrebate. Profiturile „medii" sunt mai puțin impresionante, dacă poți include oamenii care şi-au pariat ferma şi au pierdut. Găsirea acelor dovezi este dificilă, îndeosebi în finanțe, când există atât de multe stimulente care să le acopere.

În termeni practici, înseamnă că rezultatele dietelor noastre sunt false? Nici pe departe. Posibilitatea erorii de supraviețuire nu este o dovadă că numerele nu sunt reprezentative. Două lucruri trebuie reținute:

1. Pe baza tuturor rapoartelor empirice disponibile privind dieta, rata de eşec nu ar trebui să depăşească 5%. Acest lucru este incredibil pentru orice măsurare convențională a conformității față de dietă.

2. Aproape toate eşecurile raportate sunt din cauza nerespectării instrucțiunilor.

Dacă includem doar persoanele care au urmat cu exactitate indicațiile şi au oferit un feedback, procentul de succes este cel mai aproape de 100% din câte am văzut.

---

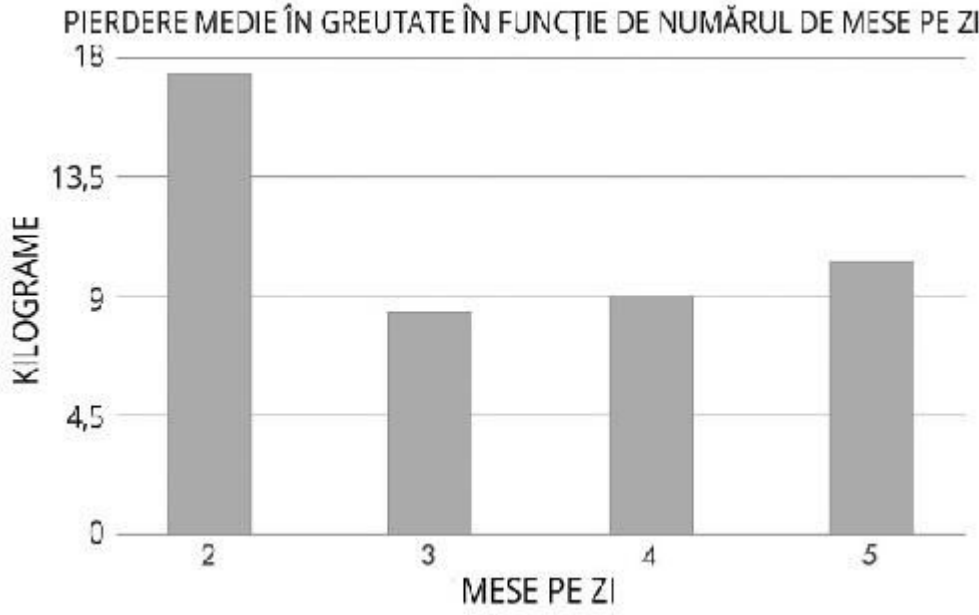
[354] Dacă nu cumva avem de-a face cu plângeri la adresa serviciului de relații cu clienții, caz în care există un stimulent: ceva poate fi rezolvat după consumarea faptului. (n.aut.)

Discutarea rezultatelor

Cum ar trebui să citeşti aceste date? Cum ar trebui să planifici sau să îți schimbi dieta pe baza acestor rezultate?

Hai să ne uităm la zonele unde ai putea face greşeli frecvente. Aceasta este o probă practică a antrenamentului nostru din „Cum să recunoşti ştiința proastă" în observarea ştiinței proaste.

Aruncând o primă privire asupra datelor, există câteva lucruri despre care am putea concluziona că produc o pierdere mai mare de grăsime, în special dacă ne sunt prezentate grafice care arată impresionant şi omit detalii importante:



Pe baza datelor, iată câteva concluzii automate pe care le-am putea trage privind variabilele care conduc la o pierdere mai mare în greutate (cu litere îngroşate, mai jos):

Să m**ă**nânci doar dou**ă** mese pe zi *vs* cinci mese, al doilea cel mai comun număr de mese (pierdere medie de kilograme de 17,5 *vs* 10,5)
Să ai o diet**ă** vegetarian**ă** (pierdere medie de kilograme de 10,5 *vs* 9,5)
Să numeri caloriile (pierdere medie de kilograme de 12 *vs* 9)

Să sari peste micul dejun (pierdere medie de kilograme de 10,5 *vs* 9,5)

Aceia dintre voi care au fost atenți vor realiza că, pentru majoritatea oamenilor, eu recomand opusul acestor patru concluzii. Am greşit eu totul? Nu ar fi prima oară.

Dar hai să ne mai uităm o dată la acele concluzii cu litere îngroşate.

De această dată, numerele din paranteză de dinainte de 194 (X/194) indică numărul de persoane (X) din numărul total de subiecți (194), care au făcut ceea ce este menționat.

Să m**ă**nânci doar dou**ă** mese pe zi, *vs* cinci mese, al doilea cel mai comun număr de mese (pierdere medie de kilograme de 17,5 *vs* 10,5) (8/194)
Să m**ă**nânci o diet**ă** vegetarian**ă** (pierdere medie de kilograme de 10,5 *vs* 9,5) (10/194)
Să numeri caloriile (pierdere medie de kilograme de 12 *vs* 9) (35/194)
Să sari peste micul dejun (pierdere medie de kilograme 10,5 de *vs* 9,5) (29/194)

Ține minte că este imposibil să determini cauza şi efectul din cele de mai sus. Acestea sunt corelații. Pasul următor ar fi să le testezi atât cu grupuri de control, cât şi experimentale.

Dar între timp să ne uităm la două dintre concluziile noastre cu litere îngroşate:

SĂ MĂNÂNCI DE DOUĂ ORI PE ZI PARE LA MINTEA COCOŞULUI, DAR NU ESTE.

17,5 kilograme pierdute *vs* 10,5 pare să zugrăvească o imagine clară. Dar hai să ne întrebăm ceea ce nu ştim: cât de mulți oameni au încercat două mese şi au abandonat pentru că nu funcționa? Doar 8 din 194 de oameni au mâncat două mese pe zi. De asemenea, cât de solizi erau oamenii care mâncau de două ori pe zi? Poate că aveau 113-136 de kilograme, făcând mai uşoară adunarea de kilograme totale pierdute, chiar dacă greutatea pierdută ca procent din masa corporală a fost mai impresionantă pentru alți oameni mai

puțin solizi. Marea majoritate din total (144), cei care au pierdut în medie 8,5-9 kilograme, au mâncat de trei sau de patru ori pe zi, după cum a fost recomandat.

NUMĂRATUL CALORIILOR PARE LA MINTEA COCOŞULUI, DAR NU ESTE.

12 kilograme pierdute *vs* 9 – din nou, concluzia ar putea părea evidentă: număratul caloriilor ajută. Din păcate, nu e chiar atât de simplu. În primul rând, mai mult decât în orice alt grup din aceste date, aici suspectez că se aplică eroarea de supraviețuire. 35 din 194 de repondenți au numărat caloriile. Cât de mulți au încercat să numere caloriile, lucru pe care eu nu l-am recomandat, şi au renunțat cu totul la dietă după ce au descoperit că număratul este plictisitor, imposibil sau incomod? În al doilea rând, chiar pierd mai multă greutate cei care numără caloriile pentru că numără caloriile? Sau pentru că sunt mai atenți la urmărire în general şi îşi impun să fie mai responsabili? Bănuiesc că aceşti numărători de calorii au făcut o treabă mai bună, în medie, în domenii mai importante precum urmărirea consumului de proteine şi înregistrarea progresului exercițiilor fizice.

Înseamnă acest lucru că nu ar trebui să urmăreşti numărul de calorii? Nu neapărat. Simte-te liber să testezi. Este posibil să fii în minoritatea care beneficiază. Dacă nu, şi eşti în majoritatea care o găseşte plictisitoare şi groaznică, asigură-te că te opreşti din număratul caloriilor şi te întorci la principiile de bază, înainte să renunți la întregul program.

Concluzie

Deşi datele pot indica direcții interesante pentru testări ulterioare, voi lăsa pe cineva cu un buget şi un interes mult mai mari să încerce controlul. Iată deznodământul: dieta săracă în carbohidrați funcționează.

Dacă vrei să copiezi formula care s-a dovedit a fi cea mai eficientă pentru majoritatea oamenilor, urmează regulile din „Dieta săracă în carbohidrați”.

Bucură-te de o zi de trişat. De fapt, mănâncă un croissant cu ciocolată pentru mine. Ticălosul ăla e delicios.

MAŞINA DE SEX II
Detalii şi pericole

Un lucru bun în exces îți poate face rău. Toxicitatea este o problemă serioasă. Dacă testosteronul şi libidoul sunt subiecte importante pentru tine, e mai bine să ştii prea multe decât prea puține. Acest capitol te va ajuta să eviți problemele, îți va oferi un context mai amplu şi va amplifica rezultatele prin personalizarea rețetei.

Dacă te simți copleşit după prima ta trecere, aminteşte-ți de prezentarea de la Maşina de sex I, care rezumă programul general în termeni concişi. Acestea fiind spuse, nu ignora avertismentele de aici.

Iată elementele de bază ale ambelor protocoale.

Protocolul nr. 1: Pe termen lung şi durabil

ULEI FERMENTAT DIN FICAT DE COD + GRĂSIME DE UNT BOGATĂ ÎN VITAMINE – DOUĂ CAPSULE LA TREZIRE ŞI DOUĂ CAPSULE ÎNAINTE DE CULCARE

Am început să iau ulei fermentat din ficat de cod şi grăsime de unt după ce am discutat cu nişte medici pregătiți la Harvard şi UCSF, care au citat descoperirile lui Weston A. Price (1870-1948).

Price, poreclit „Charles Darwin al nutriției”, a fost un cercetător şi stomatolog care a călătorit prin lume în anii 1930, înregistrând starea de sănătate şi dietele bazate pe alimente integrale ale populațiilor indigene izolate. Folosind notițe meticuloase şi sute de fotografii, a comparat apoi fiecare grup cu membri din aceleaşi populații care se mutaseră la oraş şi adoptaseră diete industrializate. Trecând prin sute de aşezări din 14 țări, de la satele izolate din Lötschental, Elveția, până la triburile Jalou din Kenya, şi de la indienii americani până la aborigeni, s-a documentat cu privire la o mare varietate de diete tradiționale.

Unele nu conțineau aproape deloc plante, în timp ce altele conțineau foarte multe; unii mâncau aproape toate alimentele gătite, în timp ce alții preferau ca toate alimentele, chiar şi carnea, să fie crude. În ciuda diferențelor, existau

câteva puncte comune între dietele grupurilor cu cea mai mică incidență la boală. Trei tipuri de alimente sunt îndeosebi interesante în discuția noastră despre libido:

1. 1. Alimentele lacto-fermentate, precum varza murată, kimchi sau natto japonez, care apar de câteva ori în cartea aceasta, erau de bază.

2. 2. Vitaminele D şi A (retinol bazat pe animale, nu caroten bazat pe plante), consumate de 10 ori mai mult decât în SUA, erau luate din surse precum albuşuri de ou, uleiuri de peşte, unt, untură şi alimente cu membrane celulare bogate în grăsime (icre, crustacee şi organe).

3. 3. Dietele includeau alimente bogate în ceea ce Price numea „Activatorul X”, acum considerat a fi vitamina K(2) pe baza analizelor făcute de Chris Masterjohn. Sursele obişnuite includeau icrele, uleiul din ficat de cod, organele şi untul de un galben puternic, de la vacile care mâncau iarbă verde. Dacă „Activatorul X” este, de fapt, vitamina K(2), atunci natto-ul japonez este poate cea mai bună sursă tradițională, având 1.103,4 micrograme pe 100 de grame. Este de aproape 3 ori mai bun decât pateul de gâscă (gustos) (369 micrograme), care ocupă al doilea loc, şi de 14 ori decât brânzeturile tari (76,3 micrograme) de pe al treilea loc.

De ce sunt aceste trei lucruri relevante pentru discuția noastră?

Vitamina A are un efect pozitiv direct asupra producției de testosteron în testiculele adulte, iar suplimentarea împreună cu zincul s-a arătat a fi la fel de eficientă ca administrarea de steroizi anabolizanți (depozite de oxandrolon şi testosteron) în stimularea creşterii şi pubertății, aceasta din urmă fiind definită drept o sporire în volumul testicular cu 12 milimetri sau mai mult.

Vitamina K(2) activează proteinele dependente de vitaminele A şi D prin conferirea abilității fizice de a lega

calciul. Dr. Price nu ducea lipsă de exemple din lumea reală cu privire la felul în care K(2) amplifică efectele A-ului şi D-ului:

Uleiul din ficat de cod, care este bogat atât în vitamina A, cât şi în vitamina D, a corectat parțial retardul creşterii şi picioarele slabe la curcanii hrăniți deficitar, dar combinația de ulei din ficat de cod şi unt bogat în Activator X a fost de două ori mai eficientă.

S-a propus, de asemenea, ipoteza că toxicitatea vitaminei D este adesea un rezultat al deficienței de vitamina K. Dacă alegi să suplimentezi cu vitaminele A şi D, aşa cum fac eu cu uleiul din ficat de cod şi vitamina D lichidă, este important să asiguri o cantitate adecvată de K(2). Sursele sugerate includ unt de la vaci hrănite cu iarbă şi alimentele lacto-fermentate menționate mai sus.

În practică, şi ca exemplu personal, aceasta înseamnă că iau câteva furculițe de kimchi sau varză murată dimineața în timp ce aştept să se facă omleta[355] în – ce altceva? – decât unt de la vaci hrănite cu iarbă. Floare la ureche.

VITAMINA D3 – 6.000-10.000 UI PE ZI TIMP DE PATRU SĂPTĂMÂNI

Unul dintre cei mai buni specialişti din domeniul medicinei sportive din Statele Unite, care a dorit să rămână anonim, a relatat o singură anecdotă care m-a dus la o reexaminare mai atentă a vitaminei D:

Un jucător din NFL pe care am ajuns să îl tratez avea dureri debilitante de umăr de ani de zile şi suferise două operații din această cauză, ambele cu un rezultat slab sau chiar niciun rezultat. Când şi-a testat nivelul de vitamina D, a reieşit clar că avea o deficiență severă. La şase săptămâni după ce a început să ia vitamina D, durerea de umeri încetase. Făcuse două operații degeaba.

S-a dovedit că vitamina D face mult mai multe decât majoritatea vitaminelor.

---

[355] Nu pune varză murată sau kimchi în ouă. Am încercat şi e oribil. (n.aut.)

Odată ce vitamina D se activează în corp drept calcitriol, acționează precum un hormon steroid şi reglează mai bine de 1.000 de gene care răspund la vitamina D, inclusiv cele care codifică fibrele musculare specifice. Poate creşte mărimea şi numărul de fibre de tipul 2 (cu contracție rapidă), care, după cum s-a indicat mai devreme, au cel mai mare potential pentru creştere. Este unul dintre cei mai trecuți cu vederea „nutrienți pentru somn", conform lui John Anderson, profesor emerit de nutriție la Universitatea din Carolina de Nord.

Efectul poate fi substanțial. Chiar şi la numai 1.000 UI[356] zilnic timp de doi ani, 48 de femei în vârstă cu deficiență de vitamina D (cum aveam şi eu) şi-au *triplat* procentul de fibre musculare cu contracție rapidă şi şi-au *dublat* diametrul fibrelor în membrele funcționale. Grupul de control nu a înregistrat niciun câştig.

Cea mai bună performanță atletică pare să înceapă când nivelul din sânge se apropie de cel obținut prin expunerea *persistentă* a întregului corp la soarele natural de vară: 50 ng/ml.

Crezi că ai parte de suficient soare? Puțin probabil. Chiar şi în timpul verii nesfârşite din Miamiul subtropical a fost înregistrată o incidență surprinzător de ridicată a deficienței de vitamina D, din moment ce majoritatea oamenilor fie folosesc loțiuni de protecție solară, fie evită expunerea prelungită la soare. Patruzeci la sută dintre alergătorii din Louisiana testați în alt studiu, toți antrenându-se afară, au înregistrat insuficiențe majore. Muncitorii care îşi desfăşoară activitatea în interiorul clădirilor sau atleții care se antrenează şi concurează în săli şi stadioane acoperite sunt candidați principali la insuficiențe majore: Lovell şi colaboratorii săi au descoperit că 15 din 18 gimnaste aveau un nivel sub 30 ng/ml, iar 6 aveau un nivel sub 20 ng/ml.

Testele simple făcute acasă (vezi resursele enumerate în anexa „Testare") îți pot spune în ce situație te afli, iar

---

[356] În acest caz, ergocalciferol, o formă pe care te sfătuiesc să nu o iei; foloseşte mai comunul colecalciferol, în schimb. (n.aut.)

expunerea constantă la UV-B sau la soare (20-30 de minute de cel puțin două ori pe săptămână, depinzând de latitudine), împreună cu D3 sublingual, te pot face să atingi ținta noastră minimă de 50 ng/ml. Mai mult de 100 ng/ml este considerat excesiv, iar mai mult de 150 ng/ml este considerat toxic.

Dacă nu te testezi şi iei orbeşte vitamina D, există risc de supradoză. Un simptom blând al supradozei poate fi un gust metalic în gură, pe care l-a avut şi Neil din „Protocolul lui Occam". În graba noastră de a începe programul şi pe baza deficiențelor medii pe care le observasem în analizele de sânge ale subiecților din trecut, am neglijat să îi testăm vitamina D. Nu realizasem că făcea surf timp de câteva ore pe zi.

Stabileşte-ți punctul de plecare mai întâi.

Experiența mea

Punctul de plecare de la prima analiză de sânge: 32 ng/ml
Al doilea test, pe 20.08.2009 (la două luni după ce am luat 1.000 UI/zi şi 20 de minute de expunere zilnică la soare): 35 ng
Al treilea test, 5 săptămâni mai târziu, pe 25.09.2009 (după ce mi-am crescut consumul la 7.200 UI/zi): 59 ng/ml

Am împărțit cele 7.200 UI în două doze: 1,5 pipete pline de vitamina D lichidă Now® la trezire şi din nou înainte de culcare. Este important să testezi pipetele, nu să ai încredere în ceea ce susține eticheta: chiar dacă sticla susține că sunt 5.000 UI pe pipetă, în medie pipeta duce doar 24 de picături, iar 4 picături înseamnă 400 UI, deci o pipetă medie plină conținea 2.400 UI – circa jumătate din ceea ce se spunea pe etichetă.

Am observat cel mai mare impact asupra performanței după ce am trecut peste bariera de 50 ng/ml şi am ajuns la 55 ng/ml, după care efectele s-au stabilizat. Îmbunătățirea performanței vitaminei D este bine documentată, cel puțin ca rezultat al folosirii de lămpi UV:
În 1944, cercetătorii germani au iradiat 32 de studenți la medicină, de două ori pe săptămână timp de 6 săptămâni, descoperind că studenții iradiați prezentau o îmbunătățire cu

13% a performanței pe o bicicletă ergometru, pe când performanța studenților din grupul de control era neschimbată. În 1945, Allen şi Curaton au măsurat forma fizică cardiovasculară şi anduranța musculară timp de 10 săptămâni la 11 studenți de colegiu din Illinois, de sex masculin, care au fost iradiați, comparându-i cu 10 studenți neiradiați, din grupul de control, ambele grupuri executând antrenamente fizice similare. Grupul de tratament a obținut un câştig în scorul standard de 19,2% la forma fizică cardiovasculară, comparativ cu o îmbunătățire de 1,5% la studenții din grupul de control.

Pune lumină pe tine sau ia nişte picături.

Vitamina D suplimentară îți sporeşte nevoia de vitamina A, aşa că nu uita de ficatul de cod menționat anterior, care le conține pe amândouă.

BĂILE SCURTE DE GHEAȚĂ ŞI/SAU DUŞURILE RECI – LA 10 MINUTE DE LA TREZIRE ŞI ÎNAINTE DE CULCARE

Efectul băilor de gheață şi al duşurilor reci asupra hormonilor sexuali este în mare netestat în literatură, dar pare să fie un mecanism plauzibil.

Zona preoptică a hipotalamusului anterior este responsabilă pentru reglarea termogenezei – generarea de căldură ca răspuns la expunerea la frig. Aceeaşi zonă preoptică conține *de asemenea* majoritatea neuronilor care eliberează GnRH, făcând-o locul principal pentru producția de GnRH. Poate îți aminteşti că pulsațiile de GnRH declanşează apoi fie FSH (pulsații cu frecvență joasă), fie eliberarea de LH (pulsații cu frecvență înaltă).

Uitându-mă la schimbările din analizele de sânge, după ce am înlăturat şi apoi am reincorporat atât băile, cât şi duşurile ca variabile izolate, cred că expunerea intermitentă la frig are un impact pozitiv asupra pulsațiilor cu frecvență înaltă ale GnRH, rezultând niveluri mai înalte de LH şi testosteron.

Protocolul nr. 2: pe termen scurt şi distractiv

CU 20-24 DE ORE ÎNAINTE DE SEX

În seara de dinainte de ziua în care îți propui să faci sex, consumă cel puțin 800 de miligrame de colesterol cu două ore înainte de culcare.

Am dublat efectul de sporire a poftei de sex în mai mult de zece probe, care au început cu porții mari de carne de vită hrănită cu iarbă, la 450-550 de grame la o masă. Inițial, am crezut că responsabil era consumul mai mare de carne. Pe baza literaturii de specialitate, se pare că hrana în exces sau carnitina ar putea fi responsabile, cea din urmă arătându-se importantă pentru producția de spermă (spermatogeneza) şi calitatea sa (motilitate).

Problema pe care o pune această ipoteză este că 113 grame de friptură de vită conțin 56-162 de miligrame de carnitină. Vita hrănită cu iarbă este mai bogată în L-carnitină şi (în general), cu cât este carnea mai roşie, cu atât este mai mare conținutul de carnitină. Dar chiar dacă presupunem valoarea mai înaltă pe 28 de grame de 37,5 miligrame (150 de miligrame în 113 grame) pentru friptura de vită în sânge, ar trebui să consumăm 1,5 kilograme de carne pentru a ajunge la doza clinică de două grame pe zi. Chiar şi pentru un carnivor avid este dezgustător. Deşi bănuiesc că există efecte neglijabile la doze mai mici de două grame pe zi, voiam să caut explicații alternative.

Soluția simplă s-a descoperit în ouă.

Voiam să izolez colesteorul ca variabilă datorită efectului său potențial, dependent de doză, de reducere a SHBG-ului, iar un singur gălbenuş mare de ou oferă mai mult de două treimi din limita de colesterol CZRSUA de 300 de miligrame, însemnând 200 de miligrame pe gălbenuş.

Pragul minim pentru un efect *foarte* observabil pare să fie de 800 de miligrame de colesterol, sau patru ouă integrale.

Dacă vrei un bonus gustos, adaugă brânză elvețiană slabă în grăsimi, care are cel mai mare nivel de ALC (acid linolenic

conjugat) dintre toate brânzeturile, brânza naturală Muenster plasându-se pe al doilea loc.

CU PATRU ORE ÎNAINTE DE SEX

4 nuci braziliene
20 de migdale crude
2 capsule din combinația menționată anterior de cod/unt

Explicația pentru nucile braziliene: am început să consum nuci braziliene pentru seleniu, deoarece îmi ieşise la analize că am un deficit din acest oligomineral, după ce trimisesem mostre de sânge la SpectraCell, acelaşi laborator de testare a micronutrienților care se pare că a fost folosit de Lance Armstrong.

În studiile clinice s-a arătat că nucile braziliene sunt mai eficiente decât suplimentele cu seleniu, ceea ce este important în contextul nostru, din moment ce s-a demonstrat că seleniul sporeşte producția de spermă şi calitatea ei. Ambele lucruri fiind bune pentru „gemeni”.

Dar de ce aveam de fapt deficiență de seleniu? Fiindcă nu mâncam destule alimente care conțineau seleniu, precum carnea de vită?

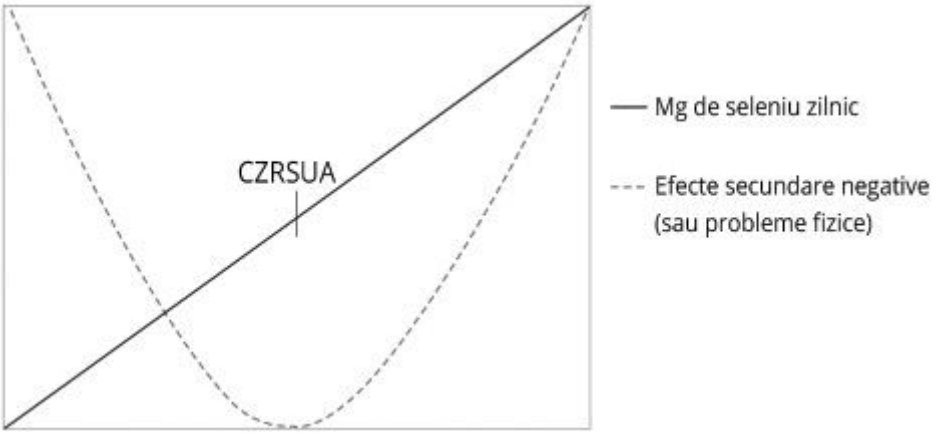
Sau, şi acesta e un lucru esențial, era altceva care concura cu seleniul sau mi-l înlătura din corp? Aceasta este cea mai neglijată întrebare. Este şi o problemă mai mare, din moment ce nu o poți rezolva dând pe gât pilule sau poțiuni.

Pe baza unei treceri în revistă a studiilor publicate, am alcătuit trei ipoteze legate de deficitul meu de seleniu:

1. 1. Chiar dacă mâncam cantități mari de alimente de origine animală care se presupune că sunt bogate în seleniu, precum carnea de vită (200 de grame satisfac CZRSUA zilnică), animalele mâncau iarbă dintr-un sol lipsit de seleniu.

2. 2. Intrarea şi ieşirea din cetoză mi-a creat o deficiență de seleniu. Fără să ştiu, dieta cetogenică pe termen lung a fost asociată cu deficiența de seleniu. Acesta a fost momentul când mi s-a aprins beculețul.

3. 3. Seleniul protejează împotriva mercurului prin faptul că se leagă de el. Nivelul ridicat de mercur din sânge, pentru care am fost testat pozitiv, ar putea contribui şi el la deficiența de seleniu.



Odată ce am avut câteva explicații plauzibile, a fost timpul să testez acțiunile de corectare:

Ac**ţ**iunea de corectare nr. 1: am început să consum trei nuci braziliene la micul dejun şi trei nuci braziliene înainte de culcare. Prea mult seleniu le dăunează înotătorilor, aşa că m-am menținut bine în limita tolerabilă superioară pentru adulți, care este de 400 micrograme pe zi. 28 de grame de nuci braziliene (aproximativ 11 nuci) oferă 544 micrograme, aşa că 400 de micrograme înseamnă circa opt nuci pe zi (49 micrograme fiecare). Consum şase pentru a funcționa bine în limitele non-toxice. Am experimentat de două ori cu limite mai mari de 8-10 nuci pe zi; în ambele cazuri, am avut brusc cel mai rău puseu de acnee din viața mea. Cu toate că deficiențele de seleniu pot provoca probleme cu pielea, se pare că seleniul în exces, sau cel puțin nucile braziliene, pot face acelaşi lucru.

Ac**ţ**iunea de corectare nr. 2: în al doilea rând, mă asigur că ies din cetoză cel puțin o dată pe săptămână prin consumarea de carbohidrați, precum în ziua de trişat de sâmbătă din dieta săracă în carbohidrați. De când mi-a ieşit la analize deficiența, mai consum o masă de trişat din două în două săptămâni, miercurea, la prânz, care include în

general un singur castron de orez brun cu o masă thailandeză.

Acţiunea de corectare nr. 3: am început să încerc să înlătur mercurul din corp fără să mă sinucid. În ciuda mai multor şedinţe DMPS IV de chelare, testele urinare nu au arătat schimbări observabile în nivelul de mercur. Până astăzi, chelarea nu a arătat beneficii, dar plănuiesc să experimentez cu un protocol mai extins de 3 zile, şi anume 11 zile fără supozitoare EDTA (distractiv, distractiv!), pentru a evita efectele secundare adesea severe ale chelării orale.

Explicaţia migdalelor pentru sporirea testosteronului: migdalele au fost o descoperire accidentală.

Târziu într-o seară, după ce am realizat că frigiderul meu de burlac nu conţinea altceva decât alcool şi diferite pudre de proteine dezgustătoare, am tăbărât, din disperare, asupra unei pungi mari de migdale. Muream de foame şi am mâncat circa 30 de migdale (28 de grame).

În ziua următoare, am avut o poftă de sex mult mai mare decât de obicei şi am fost derutat. Am putut să o corelez cu consumul de migdale abia după ce m-am uitat la o înregistrare detaliată a alimentelor. Dar ce anume din migdale putea avea acest efect? Singurul răspuns potenţial părea să fie un conţinut bogat de vitamina E.

Şi ce să vezi!? După prima experienţă, mi-a ieşit la analize un deficicit de vitamina E la acelaşi test SpectraCell, care dezvăluise problema cu seleniul.

Uitându-mă mai atent la studiile de cercetare de pe PubMed, am realizat că vitamina E nu avea doar potenţialul să contracareze stresul oxidativ ce reduce testosteronul şi producţia de spermă, ci a fost folosită cu succes şi în combinaţie cu seleniul şi vitamina A (coincidenţă uimitoare, nu?), pentru tratarea deficienţei parţiale de androgen la bărbaţi.

Cel mai interesant pentru mine, vitamina E stimulează eliberarea hormonului eliberator de hormon luteinizant (LHRH) din hipotalamus.

Bingo!

28 de grame (30 de migdale) îţi dau circa 40% din valoarea ta zilnică (VZ). Eu consum atât migdale crude, cât şi unt de

migdale organic pentru a atinge nu mai mult de 150% din VZ, adesea mâncând două linguri cu vârf din cel din urmă, pe tulpini de țelină la micul dejun.

La fel ca majoritatea lucrurilor, prea multă vitamină E este la fel de rea ca şi prea puțină. Fii şi tu grozav ca Fetița cu părul de aur: fă exact ce trebuie şi testează-ți nivelurile la fiecare două sau trei luni. Rezultatele par să merite.

* * *

Nu am explicații pentru impactul aparent dependent al câtorva dintre ingredientele din cocteilul din protocol, dar înlăturarea oricărei piese pare să reducă efectul libidoului.

Pentru a confirma acest lucru, am înlăturat sistematic fiecare element. De exemplu, am încetat consumul de vitamina D timp de şase săptămâni, crescând în schimb numărul de nuci braziliene la opt pe zi. Testosteronul meu a sărit până la 835 (normal este 280-800), dar libidoul meu şi vitamina D au scăzut; cea din urmă până la 31,3 (normal este 32-100).

Fii deştept şi testează-te periodic.

REZOLVAREA UNEI PROBLEME, PROVOCAREA ALTEIA: DEFICIENȚE CREATE DE MEDICAMENTE OBIŞNUITE ŞI DE ANTRENAMENT

Chiar şi având o dietă perfectă, este posibil să dezvolți un deficit de nutrienți. Cum? Folosind medicamente care previn absorbția de nutrienți specifici sau prin angajarea în exces în antrenamente care taxează un anumit sistem biochimic.

Iată o mică mostră de medicamente şi regimuri de antrenament potrivite cu unele dintre deficitele lor asociate.

Ai folosit vreunul dintre ele?

Contraceptive orale

Folosite pentru: prevenirea sarcinii

Deficite asociate: acid folic, vitaminele B-2, B-6, B-12 şi C, zinc, magneziu

Simulenți (de exemplu „verdețurile” folosite de jucătorii de baseball, „pastilele de pornire” folosite de piloții din forțele aeriane sau cafeina obişnuită în doze mari)

Deficite asociate: molibden, B-5, potasiu, magneziu, vitamina C

Antibiotice

Folosite pentru: infecții bacteriene

Deficite asociate: vitaminele B, acidul folic, vitaminele D şi K[357]

Antidepresive

Folosite pentru: depresie

Deficite asociate: vitamina B-2

Alcool

Folosit pentru: recreere

Deficite asociate: acid folic, tiamină, vitamina B-6

Medicații pentru ulcer şi arsuri la stomac

Deficite asociate: vitaminele B-12 şi D, acid folic şi mineralele calciu, fier şi zinc

Anticonvulsive

Folosite pentru: epilepsie, tulburare bipolară

Deficite asociate: biotină, acid folic, vitaminele B-6, D şi K

Colestiramină

Folosit pentru: colesterol ridicat

Deficite asociate: vitaminele A, D, E şi K

Oxid de azot

Folosit pentru: anestezie dentară, recreere

Deficite asociate: vitamina B-12

Medicamente pentru chimioterapie

Folosite pentru: tratamentul cancerului

Deficite asociate: acidul folic

Antipsihotice

Folosite pentru: schizofrenie, tulburare bipolară

Deficite asociate: vitaminele B-2 (riboflavină) şi D

Anticoagulanți (de exemplu, warfarină)

---

[357] Notă importantă: există 22 dovezi conform cărora antibioticele alese atent pot face, de asemenea, pastilele contraceptive mai puțin eficiente din cauza efectului lor negativ asupra florei intestinale şi absorbției de estrogeni. Pentru a preveni sarcinile neplanificate, consultă-ți medicul dacă iei antibiotice în timp ce foloseşti anticoncepționale. (n.aut.)

Folosiți pentru: fibrilație atrială, prevenirea cheagurilor de sânge
Deficite asociate: vitaminele E şi K
Antiinflamatorii (corticosteroizi)
Folosite pentru: artrită, eczeme, astm, hepatită, lupus, boala Crohn, inflamații oculare, insuficiență suprarenală
Deficite asociate: calciu, DHEA, magneziu, melatonină, potasiu, proteine, seleniu, vitaminele B-6, B-9, B-12, C şi D, zinc
Metformina
Folosită pentru: diabetul de tip 2
Deficite asociate: acid folic, vitamina B-12
Steroizi androgeni-anabolizanți
Folosiți pentru: creştere musculară, performanță atletică, boli degenerative/imune
Deficite asociate: vitaminele B-6, B-9, B-12, C şi D
Clenbuterol
Folosit pentru: astm, pierdere de grăsime de către culturişti
Deficite asociate: taurină şi magneziu cardiac (potențial fatal)
Deficite specifice antrenamentului conform lui Charles Poliquin:
Printre specialiştii în aruncare (aruncători în baseball, aruncători de disc etc.)
Caracteristică: sunt taxate neurotransmițătorul GABA[358] şi sistemul nervos
Deficite asociate: taurină
Jucători din NFL şi NHL şi culturişti
Sistem taxat: leziuni musculare
Deficite asociate: lizină

MAŞINA FĂRĂ CARNE I

Motive să încerci o dietă bazată pe plante timp de două săptămâni

Bacon: portalul cărnii.

---

[358] GABA – Acidul gama-aminobutiric. (n.ed.)

– Insignă pe o geantă în San Francisco.

Puterea constrângerilor pozitive

Limitarea opțiunilor este considerată de obicei un lucru rău.

Dar cum ți s-ar îmbunătăți vocabularul, dacă nu ai putea folosi adjectivul „interesant” şi ar trebui să fii mai exact?

Cum ți s-ar îmbunătăți abilitățile de planificare, dacă ar trebui să te descurci fără un telefon mobil timp de două săptămâni?

În realitate, există atât constrângeri negative, cât şi *pozitive*. Cele din urmă sunt adesea folosite în afaceri pentru a îmbunătăți inovația şi rezultatele într-o anumită zonă. Renumita „producție de tip lean”[359] de la Toyota a fost rezultatul aplicării constrângerilor pozitive proceselor care conduc la risipă.

Cum aplici asta la dietă? Simplu: prin eliminarea anumitor alimente pentru o perioadă limitată de timp. Pentru majoritatea omnivorilor, cel mai greu lucru şi – prin urmare – cel mai valoros este să înlături carnea. Ca să-l citățm pe dr. John Berardi (un carnivor, ca mine), pe care îl vom întâlni mai târziu: „În căutarea noastră de a umple o treime din farfurie cu carne, uneori uităm să ne gândim cu ce ar trebui să umple celelalte două treimi”.

Constrângerile testării unei diete bazate în primul rând pe plante (pe care o voi numi „DBPP”), fie că este pescatariană, vegană sau din zona asta, cer o cunoaştere a alimentelor care să surclaseze ceea ce elimini. Chiar şi un experiment de două săptămâni produce beneficii permanente uriaşe.

De exemplu: dacă ştii că ai putea avea o deficiență de B-12 cu o DBPP, înveți despre B-12, înveți despre vitaminele B şi înveți despre vitamine în general, lucru care ți-ar putea ramifica apoi interesul către pulberea de ficat (o sursă bună),

---

[359] Filozofia fundamentală a conceptului *lean* o reprezintă definirea valorii din punctul de vedere al clientului (consumator), astfel că toate activitățile care nu adaugă valoare în ochii clientului (ci doar generează costuri) sunt identificate ca risipă; *lean* înseamnă a produce mai mult cu mai puțin consum de spațiu, stocuri, oameni, timp. (n.ed.)

ceea ce te determină să mănânci carne de vită hrănită cu iarbă, din zona ta, o dată pe săptămână în loc să alegi să fii vegan.

Înseamnă să descoperi ce e cel mai bine pentru tine.

Sugerez o încercare de două săptămâni a DBPP după 3-4 luni de dietă săracă în carbohidrați. Indiferent unde ajungi apoi, conştientizarea va duce la decizii mai bune de care să beneficieze aspectul, performanța şi planeta în ansamblu.

Trecerea de la ideal la practic: cinci paşi

Câteva definiții sunt necesare înainte să începem:

1. Termenul „vegetarian” este atât de utilizat încât şi-a pierdut sensul. Eu îl definesc aici ca fiind acea persoană al cărei volum alimentar este bazat în proporție de cel puțin 70% pe plante. Aceasta este dieta bazată în primul rând pe plante (DBPP) menționată mai devreme, iar acesta este termenul pe care îl voi folosi în loc de „vegetarian”. În dieta săracă în carbohidrați consum un minimum de 60% DBPP, însemnând că majoritatea meselor sunt mai bine de 60% bazate pe plante; 6/10 din fiecare farfurie este acoperită cu fel de fel de legume.
2. Definesc „vegană” acea persoană care nu consumă produse de origine animală, cu excepția bunurilor produse de insecte, precum mierea. Cea din urmă este subiect de controverse pentru unii vegani, dar aceasta este o discuție pentru o altă carte.

Dacă iei în considerare să faci o încercare cu DBPP, ceea ce sper că vei face, îți sugerez să realizezi treptat tranziția de la o dietă bazată pe alimente de origine animală.

Este mai bine pentru mediu dacă îți iei o sursă locală de 70% DBPP[360] pe termen nedefinit, decât să mănânci 100%

---

[360] Aceasta presupune că plantele nu vin în primul rând din monoculturi precum soia, grâu şi porumb. Cred că producția industrială a cerealelor anuale a făcut la fel de mult rău mediului ca fermele fabricilor, din cauza distrugerii habitatului (şi deci a eradicării speciilor) şi a datelor privind amprenta de carbon. (n.aut.)

vegan timp de două luni şi să renunţi pentru că o găseşti nesustenabilă. Unii vegani, pierduţi în războiul ideologic, pierd, de asemenea, din vedere efectele cumulative: să determini 20% din populaţie să facă nişte paşi în direcţia potrivită va avea un impact infinit mai pozitiv asupra lumii decât să determini 2% din populaţie să urmeze o dietă bazată 100% pe plante. Atât pentru carnivorii, cât şi pentru vegetarienii neinformaţi – opriţi atacurile *ad hominem* şi concentraţi-vă pe imaginea de ansamblu.

Desigur, există mulţi vegetarieni şi vegani care obiectează împotriva oricărui consum de produse de origine animală ca fiind imoral, chiar dacă animalele sunt crescute în condiţii umane şi fără să prejudicieze mediul. Nu voi aborda această problemă aici, căci implică prea multe definiţii subiective. În schimb, mă voi concentra pe implicaţiile nutriţionale şi logistice ale urmării DBPP.

Următoarea secvenţă de cinci paşi este simplu de implementat. Fiecare pas te va face un consumator mai conştient şi va servi la reducerea impactului tău asupra mediului:

Pasul 1. Înlătură amidonul (orez, pâine, cereale) şi adaugă leguminoase. Produsele dense, precum burgerii cu fasole neagră fără chifle, sunt încurajate. Mănâncă multe alimente de trişat o dată pe săptămână. Citeşte capitolele despre dieta săracă în carbohidraţi pentru readucere aminte, dacă e nevoie.

Pasul 2. Asigură-te că toată carnea pe care o consumi provine de la animale crescute pe pajişti, hrănite cu iarbă, sau dintr-o zonă nu mai îndepărtată de 80 de kilometri de casa ta.

Pasul 3. Consumă carne numai după ora 18 (lucru pe care Mark Bittman şi alţii îl denumesc planul „vegan până la 6”) *sau* consumă carne doar în weekend sau în zilele de trişat.

Pasul 4. Înlătură toată carnea în afară de peşte (pescatarian) şi/sau ouă şi lapte (lacto-ovo-vegetarian). Bill Pearl a câştigat Mr. Univers în 1967 şi 1971 ca lacto-ovo-vegetarian şi a obţinut braţe superioare de 51,7 centimetri la 99 de kilograme. Carnea roşie nu este necesară pentru creştere.

Pasul 5. Mănâncă o dietă vegană bazată 100% pe plante.

Înlăturarea a prea multe alimente şi prea repede duce la abandonarea schimbărilor pozitive. Sărirea peste paşi în acest proces creează de obicei un gol caloric care te face (1) să te simți oribil şi să te întorci la vechile obiceiuri sau (2) să umpli golul cu porcării vegetariene, precum carnea falsă procesată, cartofi prăjiți, nectar de agave şi lapte cu zahăr etichetat drept lapte de soia sau de migdale.

Ia-o pas cu pas şi opreşte-te când îți atingi pragul de acceptare. Eu am experimentat până la nr. 5, dar majoritatea se opresc constant la nr. 2.

Organizarea

Nu te lăsa păcălit: într-o lume în care carnea şi proteinele animale ieftine sunt omniprezente, va trebui să fii mai organizat decât verii tăi carnivori.

Cât de organizat depinde de ambiția ta. Ca să devii un „vegetarian" în formă îți trebuie mult mai multă sârguință decât ca să devii un atlet vegan care bate recorduri.

Vom arunca o privire asupra întregului spectru, cu exemple din lumea reală, în care am inclus o persoană care ține dieta săracă în carbohidrați, unul dintre cei mai renumiți atleți de anduranță din toate timpurile şi un om de ştiință omnivor, care a testat el însuşi veganismul timp de 28 de zile.

Scopul meu este să te ajut să îți urmezi propriile reguli etice şi de mediu, fără să îți provoci ție sau portofelului tău daune excesive. Acest capitol va răspunde şi celor mai populare întrebări trimise de către veganii aflați printre cei peste 100.000 de persoane care mă urmăresc pe Twitter:

Cum obţin suficiente proteine cu o dietă vegană?

Cum mă pot descurca fără soia?

Ce pot mânca când călătoresc, dacă sunt vegan?

Ce suplimente ar trebui să folosesc pentru a preveni deficienţele?

Dac acestea sunt cele mai mari preocupări, permite-mi să le discut înainte să trecem la studiile de caz:

CUM OBȚIN SUFICIENTE PROTEINE CU O DIETĂ VEGANĂ... FĂRĂ SOIA?

Răspunsul: în primul rând, trebuie să definim ce înseamnă „suficiente”.

După majoritatea standardelor carnivorilor, atleții de anduranță descriși în acest capitol nu consumă suficiente proteine, și totuși sunt capabili să concureze la cel mai înalt nivel în sporturile lor. Și nu este vorba doar de alergat. Mike Mahler, un atlet de forță vegan bine cunoscut, consumă 100-130 de grame pe zi în zilele de antrenament și aproximativ 90 de grame pe zi în zilele în care nu se antrenează. Dată fiind greutatea sa corporală de 89 de kilograme și o masă corporală slabă presupusă de 80,4 (10% grăsime corporală), înseamnă o limită superioară de 1,46 grame pe kilogram de greutate corporală slabă în zilele de antrenament și 1,02 grame pe kilogram de greutate corporală slabă în zilele în care nu se antrenează. Dr. John Berardi, pe care îl vom cunoaște mai târziu, consumă mult mai mult, dar hai să adoptăm limita lui Mahler ca țintă.

Cum consumi suficient dacă vizezi un minimum de 1 gram pe kilogram de greutate corporală slabă? Pentru a estima asta și a greși mai degrabă în plus, transformă-ți pur și simplu greutatea corporală în grame (de exemplu, 68 kg → 34 grame de proteine).

Un procent mare de vegani folosesc soia ca sursă primară de proteine. Este o idee proastă.

Pe baza întregii literaturi pe care am revăzut-o, fitoestrogenii din soia sunt periculoși pentru adulți și, într-o măsură mai mare, pentru copii, chiar și când sunt folosiți cu moderație. Studiile au demonstrat că doar 30 de grame de soia pe zi (circa două linguri) timp de 90 de zile pot întrerupe funcția tiroidei, iar aceasta s-a constatat la subiecți japonezi. Serviciul Federal de Sănătate Elvețian a echivalat 100 de miligrame de izoflavone (fitoestrogeni) cu o singură pastilă contraceptivă în termeni de impact estrogenic. Cât de multe pastile contraceptive mânânci zilnic din neatenție?

MÂNCARE	TOTALUL DE IZOFLAVONE (ÎNTR-O PORȚIE

	DE 100 G)
Băutură de soia	109,51 mg
Soia crudă (japoneză)	118,51 mg (în mai puțin de jumătate de cană)
Tofu prăjit	48,45 mg (7-8 bucăți mici)
Tempeh	43,52 mg (în mai puțin de două treimi de cană)
Formulă obişnuită de soia pentru bebeluşi	25 mg

Supradoza de estrogen nu este bună pentru niciunul dintre sexe, dacă nu cumva ţinteşti la sterilitate.

Deci, cum poți s-o faci fără soia?

Răspunsul: fie cu alimente integrale extensive, care necesită timp de pregătire, fie cu proteine sub formă de pulbere, care necesită un buget.

Opțiunile cu alimente integrale vor fi discutate în studiile de caz, deşi vei vedea că se mai strecoară şi nişte produse de soia. Pentru suplimentare, cele mai constant recomandate pulberi de proteine între atleții vegani sunt:

Sun Warrior Chocolate Brown Rice Protein (proteină din orez)

Pure Advantage Pea Protein Isolate (proteină din mazăre)

Nitro Fusion Plant Fusion (proteină din orez, mazăre şi anghinare)

Şi eu am confirmat că acestea nu te fac să vomiți, dacă le amesteci cu 1-2 linguri de unt de migdale şi apă cu gheață, sau lapte de migdale, sau lapte de cocos.

CE POT MÂNCA CÂND CĂLĂTORESC, DACĂ SUNT VEGAN?

Răspunsul: Dacă ne referim la alimente integrale, cea mai uşoară este mâncarea mexicană sau cea thailandeză, exact ca la dieta săracă în carbohidrați.

Veganii care optează pentru mâncare mexicană ar comanda un număr de garnituri, precum fasole neagră (fără untură), legume la abur şi guacamole (bogate în grăsimi şi calorii, nu e de neglijat), fie mâncate singure, fie cu tortilla de

porumb. Sugerez să eviți grâul, aşa cum o fac şi atleții vegani de talie mondială pe care i-am intervievat.

Dacă nu ai nimic în zonă în afară de McDonald's şi Pizza Hut, o pungă cu peste 50 de migdale crude îți poate ține de foame 10 ore sau cam aşa ceva, până când găseşti ceva mai substanțial. Se găsesc la aproape toate benzinăriile şi în magazinele din aeroporturi.

În cel mai rău caz, alege să-ți fie puțin foame decât să încalci regulile.

CE SUPLIMENTE AR TREBUI SĂ FOLOSESC?

Răspuns: Pentru prevenirea problemelor serioase de sănătate, asigură-ți următoarele:

NUTRIENT	CANTITATEA ZILNICĂ RECOMANDATĂ (CZRSUA)
Iod	150 mcg
Lizină	12 mg/kg greutate corporală
Biotină	30 mcg (nu CZRSUA)
Vitamina K (kimchi, varză murată etc.)	90 mcg femei, 120 mcg bărbați
Creatină*	5 grame pe zi (nu CZRSUA)
Lapte de cocos (pentru grăsimi saturate)	½ cană minimum (nu CZRSUA)
Avocado (grăsime şi potasiu)	1-2 avocado (1-3 căni 150 g) (nu CZRSUA)

Recomandările mele suplimentare

NUTRIENT	CANTITATEA ZILNICĂ RECOMANDATĂ (CZRSUA)

---

[361] Cum faci vegetarienii mai inteligenți? Pune-i să ia creatină. Într-un studiu controlat cu placebo dublu-orb (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1691485/?tool=pmcenrez), 45 de tineri adulți vegetarieni au primit 5 grame de creatină zilnic timp de 6 săptămâni, iar cercetătorii au concluzionat că „suplimentarea cu creatină are un efect pozitiv semnificativ ($p < 0,0001$) atât asupra memoriei funcționale (amintirea cifrelor în ordine inversă) cât şi asupra inteligenței (Matricele Progresive Avansate ale lui Raven)." 2 grame pe zi nu au reprodus aceste rezultate în studii separate. (n.aut.)

Vitamina B-12	2,5 mcg
Acizi graşi esenţiali (Udo's Oil)	500 mg – 4 g
Proteine	55 g femei, 65 g bărbaţi
Calciu	1.000 mg
Fier	18 mg femei, 8 mg bărbaţi
Vitamina D	5 mcg minimum (vezi „Maşina de sex")
Zinc	8 mg femei, 11 mg bărbaţi
Acid folic	400 mcg
Seleniu	55 mcg
Riboflavină	1,1 mg femei, 1,3 mg bărbaţi
Vitamina E	15 mg

Cel mai important avertisment dintre toate: putem să ne identificm doar deficienţele şi, prin urmare, suplimentarea, pentru acele lucruri pe care oamenii de ştiinţă le-au identificat.

Vezi concluzia capitolului următor pentru avertismente importante în acest sens.

Studii de caz

Pentru fiecare studiu de caz, voi extrage lecţiile cele mai remarcabile şi voi include atât liste de cumpărături săptămânale, cât şi, în exemplele de ordin atletic, primele alegeri de mese principale.

Marque Boseman (bărbat) – vegetarian
Atletism: atlet care nu concurează
Obiectiv: pierdere de grăsime folosind dieta săracă în carbohidraţi
Greutate: 86 de kilograme (100 de kilograme înainte de dietă)
Înălţime: 1,70 m
Cost săptămânal pentru mâncare: 60 de dolari
Complexitate săptămânală a mâncării: scăzută

Scott Jurek (bărbat) – vegan
Atletism: alergător de ultraanduranţă de talie mondială
Obiectiv: anduranţă
Greutate: 75 kilograme
Înălţime: 1,88 m
Cost săptămânal pentru mâncare: 400-500 de dolari

Complexitate săptămânală a mâncării: ridicată

Dr. John Berardi (bărbat) – omnivor (a testat veganismul timp de 28 de zile)
Atletism: antrenor de atletism la nivel profesionist şi olimpic, doctorat în fiziologie
Obiectiv: putere
Greutate: 85 de kilograme
Înălțime: 1,75 m
Cost săptămânal pentru mâncare: 60 de dolari
Complexitate săptămânală a mâncării: moderată

Următoarele studii de caz nu sunt incluse în acest capitol, din păcate, din cauza restricțiilor de spațiu, dar pot fi găsite pe www.fourhourbody.com/vegan-athletes.
Steph Davis (femeie) – vegană
Atletism: alpinistă de talie mondială
Obiectiv: anduranță
Înălțime: 1,66 m
Greutate: 53 de kilograme
Cost săptămânal pentru mâncare: 60-80 de dolari

Mike Mahler (bărbat) – vegan
Atletism: atlet de forță
Obiectiv: putere şi condiționare metabolică
Înălțime: 1,83 m
Greutate: 89 kilograme
Cost săptămânal pentru mâncare: 100-125 de dolari (plus 60 de dolari pentru suplimente)

Marque Boseman

Marque Boseman a pierdut 14 kilograme prin dieta săracă în carbohidrați (peste 6 în prima lună), în timp ce nu a consumat deloc carne, şi de atunci a trecut la veganism.

Iată profilul său de bază:
Inginer de software în vârstă de 35 de ani
Căsătorit, are o fiică, mai aşteaptă un fiu

A pornit de la 100 de kilograme şi 33% grăsime corporală
A ajuns la 86 de kilograme şi 25% grăsime corporală

În aproape trei luni, a pierdut 14 kilograme, dintre care 12 kilograme erau grăsime.

A alergat 4,8 kilometri, patru zile pe săptămână.

Colesterolul său a scăzut de la 220 la 160

LISTA DE CUMPĂRĂTURI A LUI MARQUE

Marque cheltuia doar 60 de dolari pe săptămână pentru mâncare, iar pentru lista lui are nevoie de 10-15 minute de cumpărături:

Cutii mari de carton cu albuşuri de ou şi/sau pudră de proteine din tofu/lapte/legume. Am încercat să obțin circa 19 grame de proteine la o masă.

Circa 2 pungi de fasole neagră şi/sau năut şi/sau linte. (Mai ieftine decât la conservă.)

3-4 pungi mari de legume congelate

Un borcan de unt natural de arahide fără zahăr adăugat, sau nuci la vrac (o cale uşoară de a suplimenta grăsimile)

Ulei de in şi/sau ulei de măsline şi/sau guacamole

Tahini (Combină cu năutul şi fă humus, bun cu legumele.)

Salsa (În întregime naturală şi fără zahăr. Fă-o dacă ai timp. O pun pe ouă când mă plictisesc.)

Porțiile exacte nu sunt importante, din moment ce ajustările te vor aduce la cantitatea ta exactă până în a treia săptămână:

S-ar putea ca oamenii să cumpere prea puțin sau prea mult în prima săptămână sau într-a doua, dar până într-a treia săptămână vor şti cât de mult au nevoie.

Iată cum îşi explică Marque ideea de a ajusta dieta standard săracă în carbohidrați:

Revelația care m-a ajutat să adaptez dieta săracă în carbohidrați la vegetarianism a venit ca urmare a folosirii DailyBurn (www.dailyburn.com), pentru a-mi urmări mâncarea.

După câteva zile de introducere a mâncării, am observat că proporțiile nutritive, calculate pe DailyBurn, erau 40:30:30 (carbohidrați:proteine:grăsimi). Soția mea fusese întotdeauna

o mare fană a Dietei Zone, aşa că am recunoscut imediat că proporţia era identică. Atingeam această proporţie zilnic doar urmând instrucţiunile tale, dar mâncând numai albuşuri de ou pentru proteine. Cât timp îmi reduceam consumul de carbohidraţi cu fasolea şi legumele, pentru a ţine cont de carbohidraţii adiţionali pe care îi luam odată cu produsele de soia şi lactatele, proporţiile mele erau aceleaşi şi eu continuam să pierd în greutate.

Cu alte cuvinte: toate sursele de proteine din versiunea ta originală sunt ceea ce aş denumi surse „izolate" de proteine (piept de pui, peşte etc.), care nu conţin aproape deloc carbohidraţi. Este greu să găseşti surse „izolate" de proteine în alimentele integrale ca vegetarian, aşa că, atunci când am adaptat această dietă pentru vegetarianism, am considerat toţi carbohidraţii din lactatele sau produsele de soia ca fiind în limita totală a carbohidraţilor. Am scăzut apoi corespunzător legumele şi leguminoasele. Pentru fiecare 9 grame de carbohidraţi pe care i-am obţinut dintr-o sursă de proteine sau grăsimi, am mâncat mai puţin cu 9 grame de carbohidraţi din surse de legume şi leguminoase. Asta m-a ajutat să menţin proporţiile fără prea mult efort. Cea mai simplă soluţie la această problemă este să eviţi cu totul lactatele şi soia, lucru pe care l-am făcut, în mare.

S-ar putea să fiu întrebat de ce n-am trecut pur şi simplu la Dieta Zone? N-am trecut pentru că dieta săracă în carbohidraţi descrisă de tine este mai simplă şi nu permite alimente „mai puţin favorabile" care dau rezultate mai puţin favorabile. Nu complică lucrurile şi este mai uşor de urmat. Dacă ar fi să dau doar un ultim sfat pentru urmarea dietei sărace în carbohidraţi ca vegetarian, ar fi simplu: mănâncă grăsimi bune în plus. De vreme ce îţi lipsesc grăsimile din sursele de proteine de origine animală, trebuie să suplimentezi cu ulei de in, ulei de măsline şi nuci. 0,5-1 lingură de două ori pe zi a funcţionat pentru mine. Dacă nu suplimentam grăsimile, mă simţeam obosit şi nu aveam mintea clară.

Am devenit, de atunci, vegan şi am înlăturat soia complet din dietă. În prezent, sursa mea principală de proteine izolate

este pudra de proteine de mazăre şi orez, preferata mea fiind Plant Fusion de la Nitro Fusion.

FURSECURILE CU VANILIE, NUCI ŞI PROTEINE ALE LUI MIKE MAHLER

Mike Mahler nu se încadrează în stereotipul vegan.

A antrenat atleți, precum fostul campion UFC Frank Shamrock, poate ridica la presa militară, cu o singură mână, un kettlebell de 44 de kilograme de 10 ori şi poate face o smulgere cu o mână a unui kettlebell de 48 de kilograme de 17 ori cu fiecare mână. Toate astea la o greutate corporală slabă de 89 de kilograme.

Îşi prepară propriile batoane de proteine; iată rețeta sa preferată:

4 linguriţe de pudră de proteine Sunwarrior de vanilie (60 de grame de proteine şi fier de înaltă calitate)
2 linguri de unt de migdale (proteine bune, grăsimi şi magneziu)
1 lingură de unt de caju
3 linguri de pudră de in (conține omega-3 şi fibre; creşte raportul de estrogeni buni/estrogeni răi)
1 lingură de Maca (steroli din plante, sprijin pentru hormoni)
¼ cană de nuci
¼ cană de fructe goji (bogate în vitamina A, vitamina C şi fier)
2 linguri condimente pentru plăcinta de dovleac (pline de condimente sănătoase)
1 linguriță de Stevia
1 ½ căni apă

Preîncălzeşte cuptorul la 218 °C. Amestecă totul într-un castron cu lingura până când se formează o pastă groasă. Împarte în opt bucăți, apoi modelează-le sub formă de fusercuri. Pune-le pe foi de copt şi coace-le timp de 15 minute.

Profilul nutrițional total (pentru toate cele opt fursecuri)

Proteine: 79 g
Carbohidrați: 63 g

Grăsimi: 30 g

MESELE PREFERATE ŞI MESELE PRINCIPALE ALE LUI MARQUE

Nu e nevoie să complici lucrurile:

Un lucru care m-a ajutat mult a fost să renunț la distincția dintre alimentele pentru micul dejun şi alimentele pentru „alte mese”.

Cea mai frecventă masă a mea consta în ouă cu salsa, nişte fasole, poate humus şi nuci. Adesea ouăle erau înlocuite cu pudră de proteine, salsa era înlocuită cu un amestec de legume, iar nucile erau înlocuite cu ulei de in. Am încercat să mențin lucrurile foarte simple.

Alege câteva mese şi repetă-le. Lucrurile simple câştigă.

Scott Jurek

Scott Jurek este un veritabil semizeu la ultramaraton, care presupune curse mai lungi decât lungimea unui maraton. A câştigat Cursa de Anduranță din Statele Vestice de 160 de kilometri de şapte ori consecutiv, un număr incredibil, a câştigat de două ori Ultramaratonul Badwater, descris drept „cea mai dură cursă din lume”, şi deține recordul american pentru alergat timp de 24 de ore, în care a înregistrat 266,676 de kilometri, doborând recordul lui Rae Clark, deținut 20 de ani.

LISTA DE CUMPĂRĂTURI A LUI SCOTT

Pregăteşte-te să dai peste sursa principală. Maniera lui Scott de a nu lăsa nicio piatră neîntoarsă contrastează puternic cu minimalismul lui Marque.

L-am pus pe unul dintre cercetătorii mei neavizați, Charlie Hoehn, să meargă la Whole Foods, să ia ce este pe listă şi să se cronometreze, de când intră în magazin şi până când iese.

A ajuns la Whole Foods la ora 15:38 şi a plecat la 18:20, în total 2 ore şi 42 de minute. Aceasta a fost, desigur, prima expediție, iar Charlie a trebuit să le caute pe toate. Pentru a lua în calcul acest aspect, a doua zi l-am pus să facă o trecere în revistă a locurilor respective din magazin, apoi să repete exercițiul în ziua care urma.

Pentru a doua rundă de cronometrare, Charlie a rearanjat toate articolele de pe listă în grupuri, în funcție de zonele unde se găseau în magazin (ca să reducă plimbatul încolo şi încoace), şi l-a rugat pe un prieten să îl însoțească pentru a-i citi lista şi a bifa articolele. Treaba lui Charlie era viteză pură.

Alergatul prin magazin împingând căruciorul, ca un copil aflat la cumpărături prin Nickelodeon, a redus timpul total la o oră.

Costul total, indiferent de timp, a fost de 541,09 dolari.

Unele articole (suplimentele, pudra de proteine) aveau să fie folosite câteva săptămâni, aşa că l-am pus pe Charlie să determine şi costul săptămânal al acestor articole pe baza numărului de porții. Acesta a scăzut cu 121,83 de dolari, dând un nou total săptămânal de 419,26 de dolari.

Lista săptămânală de cumpărături a lui Scott este prezentată mai jos, împreună cu articolele înlocuitoare cumpărate de Charlie (cu litere îngroşate), când nu le-a putut găsi la Whole Foods. Ține minte că lista este pentru o perioadă de antrenament de top, când Scott consumă 5.000-6.000 de calorii/zi, cu aproximativ 60-70% carbohidrați, 20-30% grăsimi şi 15-20% proteine. Poți să citeşti în diagonală, căci lista are trei pagini:

Green Magma de 83 ml, de la Green Foods
60 capsule vegetariene Udo's Choice Adult Probiotics, de la Flora Health
30 capsule vegetariene Udo's Choice Super Bifido Choice, de la Flora Health (90 capsule Nature's Way Primadophilus Bifidus)
2 căni de migdale organice crude
3 căni de curmale organice crude, de la The Date People (340 g curmale organice crude de la Whole Foods
850 g Organic Hemp Protein + Fiber (proteine + fibre organice din cânepă), de la Nutiva (2 x 450 g proteine organice din cânepă de la Bob's Red Mill)
14 banane organice
2 pungi de mure sălbatice organice congelate, de la Trader Joe's
1 pungă de căpşuni organice, de la Trader Joe's

1 pungă de bucăți de mango congelate, de la Trader Joe's
1 pungă de bucăți de ananas congelate, de la Trader Joe's
1 pungă de bucăți de papaya congelate, de la Trader Joe's (Nu aveau papaya, aşa că am mai luat o pungă cu bucăţi de mango congelate; toate pungile de fructe sunt marca Whole Foods)
450 g pudră de roşcove crude organice, de la Earth Circle
225 g nucă de cocos rasă în vrac, de la Earth Circle (225 g nucă de cocos neîndulcită rasă, de la Let's Do... Organic!)
400 g pudră de proteine din soia Jarrow Fermented Soy Essence
½ cană de sare de mare celtică în vrac
¼ cană de pudră de vanilie crudă organică
225 g pudră de maca crudă organică, de la Earth Circle
480 g Udo's Oil DHA 3-6-9 Blend, de la Flora Health

Această rețetă de 76 de centimetri reprezintă o săptămână de mâncare din viața ultraalergătorului Scott Jurek. Este comparată aici cu lungimea schnauzerului negru al lui Charlie, care a fost cumpărat de asemenea de la Whole Foods pentru un grătar mai târziu în seara aceea.

480 g Floradix Iron + Herbs (fier + ierburi), de la Flora Health
5 iaurturi simple din lapte de cocos, de la Turtle Mountain
7 mere organice din soiul Pink Lady
8 portocale organice din Valencia (la pungă de 12 bucăţi)

6 grepfruturi organice
7 pere organice
475 ml nectar de agave crude
475 ml unt organic de migdale crude făcut în casă, cu storcătorul Champion (am cumpărat pur şi simplu unt organic de migdale crude de la Whole Foods în loc să îl fac cu un storcător)
1 franzelă Ezekiel 4:9 de pâine cu scorţişoară şi stafide de la Food 4 Life
450 g nuci organice crude (am luat 340 g)
1 kilogram mămăligă organică uscată în vrac
113 g mate organic crud în vrac (am cumpărat pliculeţe de ceai preambalate)
57 g ceai verde organic în vrac
7 batoane Clif C[362]
450 g quinoa organică în vrac
450 g orez brun organic în vrac
225 g fasole pinto organică uscată în vrac (am cumpărat 450 g)
225 g linte roşie organică uscată
113 g linte franceză organică uscată
3 pachete de tempeh
850 g tofu nigari crud de la Wildwood (2 x 540 g Denver Tofu)
450 g cartofi organici de Yukon sau roşii mici
2 mănunchiuri de varză kale lacinato organică
2 mănunchiuri de rucola organică
1 căpăţână de salată verde organică
4 morcovi organici
2 cepe galbene organice
2 căpăţâni de usturoi organic
2 ardei graşi roşii organici
1 căpăţână de broccoli organic
2 mănunchiuri de varză furajeră organică
2 avocado organice
2 japapeño organici

---

[362] Cu rol energetic. (n.tr.)

6 roşii Roma organice
225 g tăiței de hrişcă, de la Eden Foods
450 g tăiței din grâu integral, de la BioNature
1 cană drojdie nutritivă în vrac
225 g Nama Shoyu[363] organic
170 g pastă organică de miso, de la South Mountain (225 g Miso Master organic)
475 ml ulei de măsline extravirgin, presat la rece, organic, de la Bariani (500 ml ulei de măsline extravirgin, presat la rece, organic de la Bella)
445 ml ulei de cocos extravirgin, de la Nutiva
235 ml ulei nerafinat de susan organic, de la Eden Foods (marcă Whole Foods)
4 batoane de ciocolată neagră organică cu diverse arome, de la Dagoba
4 cartofi dulci medii organici
225 g semințe de dovleac crude organice în vrac
225 g semințe de floarea-soarelui crude organice în vrac
113 g semințe de cânepă crude organice în vrac
475 ml înghețată de cocos şi vanilie Coconut Bliss Vanilla Island
½ căpățână de varză organică
1 kg recipient de băutură cu electroliți Clif Electrolyte Drink cu aromă de măr (2 x 450 mg Clif Quench Limeade)
10 geluri Clif Shot
5 pachete Clif Shot Blocks

MESELE FAVORITE ŞI MESELE PRINCIPALE ALE LUI SCOTT

Mic dejun sau recuperare după antrenament

Shake de pudră de proteine şi mure

---

[363] Shoyu – este un sos de soia; sărat, dar mai gustos şi mai hrănitor decat sarea, este un ingredient fără de care bucătăria asiatică nu poate exista. Se obține prin fermentarea boabelor de fasole soia cu cereale, apă şi sare. Originar din China, este folosit pe scară largă în bucătăria asiatică, în China, Indonezia, Japonia, Coreea, Malaezia şi Singapore şi, mai puțin, în Thailanda, Vietnam, Cambodgia şi Filipine. (n.ed.)

1 banană proaspătă sau congelată (decojeşte-o, taie bucăţi de 5 cm şi congelează-le peste noapte într-un recipient sau o pungă pentru congelator)
½ cană migdale înmuiate în prealabil (lasă migdalele la înmuiat în apă 3-4 ore sau peste noapte)
1 cană de mure congelate sau proaspete
2 ½ căni apă
3 linguri pudră de proteine din cânepă
3 linguri pudră de proteine vegană, de la Green Foods
4-6 curmale sau îndulcitor natural
3 linguri Udo's Oil DHA 3-6-9 Blend
½ linguriță de sare de mare
½ linguriță de extract de vanilie sau pudră din păstăi de vanilie crude

Amestecă toate ingredientele într-un blender până la omogenizare. 4 Porții.

Smoothie de roşcove şi alune caju crude
2 banane proaspete sau congelate (decojeşte-le, taie-le în bucăți de 5 cm şi congelează-le peste noapte într-un recipient sau pungă de congelator)
½ cană de alune caju înmuiate în prealabil (pune alunele caju la înmuiat în apă 3-4 ore sau peste noapte)
2 ½ căni apă
3 linguri de pudră de proteine din cânepă
¼ cană de pudră de roşcove crude
3 linguri Udo's Oil DHA 3-6-9 Blend
½ linguriță sare de mare
½ linguriță de pudră din păstăi de vanilie crude

Amestecă toate ingredientele într-un blender până se omogenizează. 4 porții.

Budincă Green Machine (Maşinăria verde)
1 banană
1 avocado
2 mere
2 pere
3 linguri spirulină

Scoate miezul merelor şi perelor (lasă cojile). Elimină sâmburele şi scoate cu lingura pulpa de avocado. Amestecă toate ingredientele într-un blender puternic precum Vitamix timp de 1-2 minute sau până se omogenizează foarte bine. Ar trebui să aibă consistența budincii. 4 porții.

Prânz

Salat**ă** de varz**ă** kale dino crud**ă**

1 mănunchi mare sau 2 mici de varză kale lacinato (numită şi varză kale neagră sau dinozaur)
1 avocado copt mic sau jumătate dintr-unul mare
½-1 linguriță de sare de mare
Sucul de la 1-2 lămâi sau portocale
½ cană de semințe de dovleac crude (înmuiate într-o cană cu apă, 4-6 ore)
2 roşii, tăiate cubulețe
* (pentru puțină iuțeală, dar opțional) un strop de pudră de ardei Cayenne

Spală tulpinile de varză kale, taie capetele (2,5 cm) şi aruncă-le. Taie restul verzei în bucăți de 2,5-3 cm şi pune-le într-un castron de salată. Scoate sâmburele de la avocado, apoi taie fructul. Pune-l peste varză împreună cu sarea de mare şi sucul. Presează ingredientele cu lingura timp de 5 minute, până când avocado, sarea şi sucul formează un sos, iar varza este complet acoperită. Adaugă ingredientele rămase şi amestecă uşor. Salata poate fi servită imediat sau marinată timp de 1-2 ore la temperatura camerei, permițându-i verzei kale să absoarbă aromele. 4-6 porții.

Humus la minut

3 căni de fasole garbanzo
3 linguri de tahini
3 linguri de tamari
3 căței de usturoi
¼ cană de suc de lămâie, lămâie verde sau portocală
½ linguriță de chimion
¼-½ cană de apă

Amestecă toate ingredientele, în afara apei, într-un blender. Adaugă câte o cantitate mică de apă pentru a le menține în mişcare în blender. Amestecul merge de minune cu tortilla sau pita şi amestecat cu măsline kalamata, pentru un prânz pe marginea drumului în timpul alergărilor lungi. Pentru un sandviş grozav, adaugă bucăți de ardei gras roşu, roşii şi salata verde preferată. 6-8 porții.

Cină

Cina nr. 1: Cartofii dulci ai lui Scott, verdeţuri cu usturoi şi tempeh

Cartofi dulci

4 cartofi dulci, tăiați felii
1 lingură de ulei de măsline sau de canola
1 ½ linguriță de sare de mare
1 linguriță de paprika
1 linguriță de rozmarin

Încălzeşte cuptorul la 190 °C. Amestecă uleiul şi condimentele cu cartofii. Aranjează-i pe o foaie de copt presărată în prealabil cu condimente. Pune 20-30 de minute la copt, până când sunt copți cartofii la interior şi uşor rumeniți.

Verdeţuri cu usturoi

1 lingură de ulei de măsline
2 căței de usturoi, mărunțiți
1 ardei jalapeño, cu sâmburii scoşi şi mărunțit (opțional)
1 mănunchi de varză kale, varză furajeră sau sfeclă elvețiană, fără cotor şi tocată
½ linguriță de sare de mare sau tamari

Încinge tigaia şi uleiul de măsline. Sotează usturoiul şi ardeiul 1-2 minute. Adaugă verdețurile şi sarea. Sotează 5-8 minute. 4 porții.

Calorii pe porție: 230, carbohidrați: 38 g, proteine: 4 g, grăsimi: 7 g

Tempeh tamari cu lămâie verde

1 pachet de 225-340 g de tempeh

½ linguriță de ulei de măsline

Sucul de la o lime sau lămâie

1-2 linguri shoyu sau 2 linguri de miso amestecat cu ¼ cană de apă

Încinge o tigaie mare cu ulei la foc scăzut spre mediu. Taie tempeh-ul în bucăți de 3-6 mm. Pune-le în tigaie. Sotează 5-8 minute pe fiecare parte sau până când se rumenesc uşor. Dă focul foarte mic sau stinge-l, stoarce lămâie verde peste tempeh şi presară tamari sau shoyu pentru a permite aromelor să se amestece, timp de 2-5 minute.

Cina nr. 2: Taco cu tempeh

½ ceapă medie, tocată

3 căței de usturoi, mărunțiți

1 ardei jalapeño, tocat

2 linguri de ulei de măsline

2 pachete de 280 g de tempeh, tăiate în cubulețe de 3 mm

4 linguri condimente mexicane

1 linguriță de sare

1 cană de apă

¼ cană de coriandru tocat

12 tortilla din grâu sau porumb integral

Orice combinație de roşii, avocado, salată verde, coriandru, ardei gras şi jalapeño pentru garnitură

Sotează ceapa, usturoiul şi jalapeño în ulei de măsline, până când se înmoaie. Adaugă tempeh-ul şi continuă să sotezi 2 minute. Adaugă condimente, sare şi apă. Ține amestecul pe foc 10-25 de minute, până când se evaporă suficient lichid încât să rămână un sos îngroşat. Chiar înainte de servire, adaugă coriandrul şi amestecă.

Încălzeşte tortilla într-o tavă sau învelită în aluminiu la cuptor. Umple fiecare tortilla cu 2-3 linguri de amestec de tempeh şi garnitura aleasă. 4-6 porții.

Deci cum se adaptează un omnivor atunci când încearcă să treacă la DBPP? Aici intervin următorul capitol şi dr. John Berardi. Tot aici vom trece în revistă pericolele DBPP şi concluziile mele.

Instrumente şi trucuri

Niciunul! Va trebui să citeşti capitolul următor pentru a le obține.

MAŞINA FĂRĂ CARNE II
Un experiment de 28 de zile

Dr. John Berardi s-a specializat în sport şi biochimie nutritivă. A publicat studii despre subiecte ce variază de la suplimentarea pe bază de plante şi probiotice până la efectele sportului asupra necesarului de proteine.

Prin compania sa, Precision Nutrition, a antrenat mai bine de 50.000 de persoane din peste 100 de țări. Numai în cadrul ultimelor Jocuri Olimpice de iarnă, atleții dr. Berardi au strâns peste 20 de medalii şi i s-a solicitat consultanță pentru echipe precum Cleveland Browns, Toronto Maple Leafs, Texas Longhorns şi echipele olimpice canadiene de schi.

Printre atleții pe care i-a sfătuit se numără:

campionul UFC la categoria semimijlocie, Georges St. Pierre,

medaliata cu aur la schi cros olimpic în 2006, Chandra Crawford,

medaliatul cu aur olimpic la scheleton[364] în 2010, Jon Montgomery,

campioana mondială la canotaj în 2006, Jane Rumball,

---

[364] Scheleton – sanie specială în care se stă cu fața în jos şi se conduce cu vârful bocancilor, pentru coborârea unor pante foarte înclinate; sport de iarnă practicat cu o astfel de sanie. (n.ed.)

medaliații cu aur olimpic la bob în 2010, Steve Holcomb şi Steve Messler,

câştigătorul Ironman Brazilia în 2009, Dede Griesbauer.

Berardi este şi un consumator de carne care a decis să urmeze o dietă aproape 100% vegană timp de 28 de zile (de pe 12 ianuarie 2009 până pe 8 februarie 2009) şi să încerce să câştige greutate musculară în acest timp.

A fost un experiment despre care mulți credeau că era menit eşecului şi... a reuşit.

A câştigat 3 kilograme: 2,2 kilograme de masă corporală slabă şi 0,8 kilograme de grăsime.

Eleganța este eficientă

John a mâncat aceleaşi feluri în fiecare zi, timp de 30 de zile:

ÎNAINTE DE MICUL DEJUN

5 tablete BCAA (Biotest – 5 g în total)

2 capsule resveratrol (Biotest)

1 multivitamină (Genuine Health)

1 tabletă de vitamina D (Webber Naturals – 1.000 UI în total)

1 doză de B-12 sublingual (Webber Naturals – 1.000 mcg în total)

500 ml apă

MICUL DEJUN

3 ouă integrale cu 1 felie de brânză (aceasta a fost excepția; discutată mai târziu)

2 felii de pâine din grâu încolțit

1 cană de legume

500 ml de apă

1 cană de ceai verde

1 linguriță de Omega Vega de la Lorna Vanderhaeghe (oferă circa 150 mg DHA)

GUSTAREA NR. 1

2 căni de granola făcută în casă (amestecul include semințe de dovleac, nucă de cocos neîndulcită, ovăz integral, migdale, nuci pecan, caju, fistic şi fructe uscate)

1 lingură de miere

1 cană de lapte de soia neîndulcit (marca So Nice®)[365]

PRÂNZ

½ cană de humus făcut în casă

2 tortilla din grâu integral

1 cană de legume

½ cană de amestec de fasole (nu din conservă)

1 cartof dulce cu scorțișoară deasupra

GUSTAREA NR. 2

2 căni de granola făcută în casă (amestecul include semințe de dovleac, nucă de cocos neîndulcită, ovăz integral, migdale, nuci pecan, caju, fistic şi fructe uscate)

1 lingură de miere

1 cană de lapte de soia neîndulcit

BĂUTURA PENTRU ANTRENAMENT

2 linguri BCAA (Xtreme Formulations – 14 g în total)

2 porții carbohidrat (Avant Labs – 22 g în total)

1.000 ml apă

DUPĂ ANTRENAMENT

1 cană cu amestec de fasole

1 cană de quinoa (măsurată înainte de a fi gătită)

2 căni de legume verzi

2 căței de usturoi

1 lingură ulei de măsline

1 lingură ulei de in cu usturoi şi chili, de la Jarrow Formulas (Omega Nutrition)

1 lingură de praf de curry

1 multivitamină (Genuine Health)

---

[365] Berardi a subliniat că ar folosi lapte de migdale în locul laptelui de soia, dacă ar repeta experimentul. (n.aut.)

1 tabletă de vitamina D (Webber Naturals – 1.000 UI în total)

GUSTAREA DE DINAINTE DE CULCARE

2 linguri de proteine (Genuine Health Vegan)

1 lingură de verdețuri praf (Genuine Health Perfect Skin)

un pumn de nuci crude

1 sandviş cu unt de arahide naturale şi miere pe 1 felie de pâine din grâu încolțit

Când oamenii de ştiință devin cobai

Ca om de ştiință instruit, John a putut observa cu precizie şi explica ceea ce nu era evident, atât fiziologic, cât şi logistic.

Mai întâi, un exemplu fiziologic, efectele secundare ale fibrelor şi lectinei:

Mesele vegetariene bogate în calorii sunt greu de digerat. Dietele bogate în alimente din plante conțin o tonă de fibre şi lectine. Fibrele sunt bunefice în cantitatea potrivită, dar când sunt consumate în exces, împiedică digestia şi absorbția altor nutrienți. Agresează, de asemenea, stomacul, ducând la diaree, gaze şi balonare.

Mai mult, lectinele pot fi problematice în sine. Mulți oameni au intoleranță la lectine, iar consumul duce la simptome similare intoleranței la lactoză: balonare masivă, flatulență şi diaree. De fapt, când urmam dieta mea bazată pe plante, circumflerința taliei mele, care este de 81 de centimetri, ajungea la 107 centimetri, până la sfârşitul zilei,. Nu e atractiv şi e foarte incomod.

În al doilea rând, un exemplu logistic: importanța pregătirii şi preparării „în serie” a anumitor alimente în vrac, cu câteva zile sau o săptămână în avans. Asta ajută la prevenirea recurgerii la alimente proaste vegetariene:

Când am avut toate cumpărăturile în casă, am făcut rapid două lucruri.

În primul rând, mi-am amestecat granola şi am mâncat un castron mare.

În al doilea rând, am început să înmoi fasolea uscată. Prin înmuierea fasolei circa 12 ore cu puțin praf de copt

amestecat în apă, poți reduce, ăăă, efectele gazoase ale acestor mici nemernice. De asemenea, strategia ajută la înlăturarea unora dintre antinutrienții prezenți în fasole[366].

Circa 12 ore mai târziu, am fiert două oale mari cu legumele înmuiate în prealabil. O oală conținea un amestec de fasole albă navy, fasole roşie kidney şi fasole garbanzo, împreună cu linte roşie şi verde. Cealaltă conținea doar fasole garbanzo. În timp ce pregăteam fasolea, am tocat în prealabil şi nişte ardei gras verde şi roşu, broccoli, conopidă, mazăre de zăpadă şi mazăre dulce pentru săptămâna respectivă. În felul ăsta nu mai puteam folosi tocatul ca scuză de a sări peste o masă.

Amestecul de fasole a fost depozitat în frigider, iar fasolea garbanzo a fost transformată apoi în humus făcut în casă şi pus în lipii, împreună cu legumele mele tăiate în prealabil.

Întrebări pentru dr. Berardi

CARE A FOST COMPOZIȚIA ZILNICĂ DE MACRONUTRIENȚI ÎN ACEASTĂ DIETĂ?

„Compoziția de macronutrienți, inclusiv suplimentele, a fost:

5,589 kcal [cam aceeaşi cu a lui Scott Jurek în timpul antrenamentului]
247 g grăsimi (38% din consumul caloric total)
68 g saturate
64,5 g polinesaturate
92 g mononesaturate
653,7 g carbohidrați (46% din consumul caloric total)
112 g fibre

---

[366] Aceasta este o altă problemă a consumării unui volum mare de legume crude: „antinutrienții". Antinutrienții sunt numiți astfel deoarece pot împiedica absorbția altor substanțe nutritive, adesea minerale esențiale. Exemplele sunt acidul fitic (interferează cu calciul, zincul şi cuprul), inhibitorii de tripsină şi prietenii noştri care provoacă balonarea, lectinele, care acționează drept inhibitori de enzime şi previn digestia corectă. Acesta este unul dintre motivele pentru care veganii pot mânca o mulțime din toate şi tot sfârşesc cu deficiențe nutriționale. (n.aut.)

246 g proteine (16% din consumul caloric total)

„Chiar şi cu o încărcătură calorică mare, fără suplimentarea cu B-12 şi cu vitamina D, nu aş fi întrunit DZR [doza zilnică recomandată] pentru ambii nutrienți. Cu suplimentele, am fost mai mult decât acoperit în mod corespunzător."

CARE A FOST COSTUL TĂU ALIMENTAR PE SĂPTĂMÂNĂ?

„În timpul experimentului bazat pe plante, cheltuiam circa 80 de dolari pe săptămână pe mâncare. Asta înseamnă cu circa 20-30 de dolari mai puțin decât în mod normal (adică atunci când mănânc o dietă mai variată care include alimente de origine animală)."

CARE ESTE CEA MAI BUNĂ ESTIMARE A TA PRIVIND COSTUL SUPLIMENTELOR PE SĂPTĂMÂNĂ (ÎNȚELEGÂND CĂ S-AR PUTEA SĂ FIE NEVOIE SĂ ÎMPARȚI NIŞTE COSTURI, CĂCI O STICLĂ AR PUTEA SĂ-ȚI AJUNGĂ MAI MULT TIMP)?

„În timpul experimentului, foloseam suplimente (BCAA, resveratrol, multivitamine, D, B-12, proteine, verdețuri, DHA, băutură cu carbohidrați) în valoare de circa 60 de dolari pe săptămână. Ceea ce este cu circa 20-30 de dolari mai mult decât aş cheltui în mod normal pe suplimente.

Asta înseamnă că, adunând costurile alimentelor şi suplimentelor, am cheltuit aceeaşi cantitate totală ca atunci când includ produse de origine animală."

DACĂ NU AI FI MÂNCAT OUĂ, CE CREZI CĂ S-AR FI ÎNTÂMPLAT?

„Aş fi obținut exact aceleaşi rezultate, cred."

DACĂ AI FI CONTINUAT DIETA BAZATĂ PE PLANTE TIMP DE ŞASE LUNI, CE CREZI CĂ S-AR FI ÎNTÂMPLAT?

„Aş fi continuat să mă îngraş, cu siguranță.

Şi cred că mi-aş fi creat probleme digestive serioase. Mulți experți cred că un consum continuu de alimente care provoacă tulburări GI poate duce la inflamarea cronică a intestinelor, «sindromul intestinului permeabil» şi o mulțime de probleme autoimune."

VEGANII VORBESC DESPRE COMBINAREA ALIMENTELOR PENTRU PROTEINE COMPLETE – OREZ ŞI FASOLE, DE EXEMPLU, SAU LEGUMINOASE ŞI SEMINȚE SAU NUCI. CE CREZI DESPRE ASTA?

„Cercetările arată că, pentru a preveni malnutriția, nu este necesară combinarea alimentelor. Mai degrabă, dacă toți

aminoacizii esențiali sunt mâncați într-o singură zi, oamenii vor fi în regulă.

Totuşi, dintr-o perspectivă a optimizării şi performanței sportive, cred că un set complet de aminoacizi ar trebui mâncat la fiecare masă. Sunt date care sprijină ipoteza că există un «amino-stat» în creier care simte aminoacizii din sânge. Şi dacă mâncăm proteine incomplete, corpul eliberează aminoacizii «lipsă» din muşchi, pentru a echilibra aminoacizii din sânge... este greu să construieşti masă musculară sau să îți revii din antrenament cum se cuvine dacă dieta ta face să pornească o secvență catabolică musculară."

ESTE POSIBIL SĂ FII VEGAN PE TERMEN LUNG FOLOSIND DOAR ALIMENTE INTEGRALE ŞI FĂRĂ SUPLIMENTARE CU PROTEINE?

„Da, fără suplimentare cu proteine este în întregime posibil, dar este mult mai dificil. Şi fără o anumită îndrumare, este puțin probabil ca oamenii să o facă aşa cum trebuie, dacă scopul este construirea de masă musculară sau performanța sportivă la nivel înalt.

Dar este posibil."

CARE SUNT CELE MAI COMUNE GREŞELI PE CARE LE FAC CEI CARE SE AUTOINTITULEAZĂ „VEGETARIENI"?

„Să renunți pur şi simplu la alimentele de origine animală. Cea mai mare greşeală pe care o poate face oricine vrea să fie vegan este să nu mai consume carne. Atunci, schimbarea stilului său de viață nu este unul pozitiv, ci de negare[367]. În schimb, ar trebui să se concentreze pe ceea ce va mânca mai mult. Cu alte cuvinte, un plan de masă vegetarian adecvat se bazează pe a mânca în principal sau doar alimente care provin din plante: fructe, legume, cereale neprocesate, leguminoase etc. Nu înseamnă să eviți carnea şi să te îndopi cu alimente proaste procesate. Şi asta fac mulți vegetarieni. Concentrându-se doar pe ceea ce înlătură, nu au niciun plan pentru a obține suficiente calorii, suficiente proteine şi

---

[367] Scott Jurek este de acord: „Încerc să fac oamenii să se gândească la ceea ce mănânc eu, iar nu la ceea ce nu mănânc, din moment ce aşa privesc eu lucrurile". (n.aut.)

suficienți micronutrienți, care să le asigure o tranziție ușoară către vegetarianism.

Folosirea lactatelor pentru obținerea tuturor proteinelor. Mulți lacto-ovo-vegetarieni vor recurge la lactate pentru toate nevoile lor de proteine, atunci când înlătură carnea. Aceasta poate fi o mare greșeală din câteva motive. În primul rând, intoleranța la lactoză și alergia la proteinele din lapte sunt destul de comune – mai comune decât cred majoritatea oamenilor. În al doilea rând, majoritatea ofertelor de lapte și a produselor lactate cumpărate din magazin conțin reziduuri de hormoni și antibiotice, care acum se demonstrează că au un impact negativ asupra sănătății umane. Desigur, în doze mici (adică o cană de lactate pe zi), nu constituie o problemă prea mare, dacă nu cumva ești extrem de sensibil, dar folosirea lactatelor de mai multe ori pe zi poate provoca probleme grave.

Nu folosesc suplimente. După cum am discutat mai sus, prin înlăturarea unor grupuri întregi de alimente din meniu, ești predispus să creezi niște deficiențe dietetice dacă nu ai grijă. Așa că trebuie să suplimentezi, iar foarte puțini atleți vegetarieni știu ce să facă în acest sens.

Folosește suplimentele din meniul meu zilnic ca ghid de bază. S-ar putea să-ți pară destul de lungă lista de nutrienți de care să fii conștient, și chiar este. Dacă vei alege stilul de viață vegan sau vegetarian, va trebui să accepți responsabilitățile pe care o astfel de alegere ți le bagă pe gât. Dacă nu, ești doar neglijent, și te poți aștepta să urmeze probleme de sănătate."

CE AI CONCLUZIONAT DUPĂ ACEASTĂ EXPERIENȚĂ?

„Am ajuns la concluzia că vegetarianismul poate funcționa, dar e nevoie de obicei de ajutorul unui antrenor de nutriție instruit. Urmat așa cum trebuie, vegetarianismul poate fi satisfăcător, sănătos și poate spori performanța.

Acestea fiind spuse, am ajuns și la concluzia că vegetarianismul este o adevărată provocare pentru un om obișnuit. Fără planificare meticuloasă și îndrumare nutrițională, majoritatea sunt condamnați la pierdere musculară, performanță slabă și o mulțime de deficiențe nutriționale, variind de la cele blânde la unele severe.

Nu este o provocare care trebuie tratată superficial, iar majoritatea oamenilor nu au disciplina necesară pentru a preveni digresiunile şi scurtăturile care vor avea consecinţe serioase în timp."

Carne vs plante – reducerea diferenţelor

Unii dintre susţinătorii carnivori ai lui John au fost enervaţi de experimentul său de 28 de zile, unul dintre ei mergând atât de departe încât i-a trimis prin FedEx un antricot de vită hrănită cu iarbă ambalat în gheaţă carbonică. Carnivorii pot lua vegetarianismul foarte personal.

Din cealaltă perspectivă, veganii înrăiţi l-au sfâşiat pentru că a făcut compromisuri în câteva privinţe şi nu a mers pe 100% vegan. Scrisorile pline de ură au venit din abundenţă.

Ca de obicei, extremiştii din ambele tabere scăpau din vedere scopul.

Era un experiment, nu o declaraţie morală, şi erau lecţii valoroase pe care le puteau învăţa puriştii din ambele tabere.

Pentru veganii militanţi, lecţia principală este că omnivorii pot face rapid tranziţia la o DBPP aproape vegană, dacă fac câteva derogări proteinelor (cum ar fi două-trei ouă pe zi). Dacă acest compromis nu este permis, traversarea prăpastiei ar dura luni şi, cel mai adesea, nu se întâmplă niciodată.

Pentru omnivori şi carnivori, beneficiile luării în considerare a unei diete vegane sunt multilaterale, chiar dacă e doar un experiment de gândire: *Dacă nu aş putea mânca deloc produse de origine animală timp de 28 de zile, ce aş mânca?*

John rezumă câteva aspecte pentru care veganii *adevăraţi* (minoritatea organizată şi informată) au un atu faţă de 99% dintre carnivori:

„Veganii adevăraţi tind să mănânce mai multe alimente integrale, naturale, produse local şi neprocesate decât majoritatea omnivorilor. Asta înseamnă lucruri precum nuci şi seminţe crude, cereale integrale, cum ar fi quinoa şi amarant, şi o mulţime de fructe şi legume cultivate local. Asta e tot ceea ce mănâncă, aşa că se asigură că o fac cum trebuie.

Vorbind în calitate de omnivor, în căutarea noastră de a umple o treime din farfurie cu carne, uneori uităm să ne gândim la ceea ce ar trebui să constituie celelalte două treimi. Şi asta poate fi o greşeală mare, care măreşte intestinele şi degradează sănătatea.

Veganii adevărați tind, de asemenea, să petreacă mai mult timp învățând de unde provine mâncarea lor. Cu alte cuvinte, scopul lor este să înțeleagă din ce regiune a lumii provine fiecare aliment, ce alimente sunt de sezon în anumite perioade ale anului şi care sunt cele mai bune metode pentru a creşte alimentele cele mai sănătoase.

Nu numai că acest lucru este prietenos cu mediul şi destul de sănătos, dar constituie nişte informații pe care grozav să le ştii."

MÂNCAREA CRUDĂ ŞI PISICILE LUI POTTENGER:PANACEU SAU ŞTIINŢĂ INTERPRETATĂ GREŞIT?

Pe vremea când Francis M. Pottenger Jr. era un medic proaspăt absolvent din California, în 1932, a petrecut 10 ani studiind pisicile. Nouă sute de pisici, de-a lungul a trei generații, ca să fim mai exacți. Experimentele lui Pottenger sunt adesea citate de entuziaştii alimentelor crude ca dovadă a superiorității acestora.

Experimentul nr. 1: carnea crudă *vs* carnea gătită. Pottenger a hrănit un grup de pisici cu două treimi carne crudă, o treime lapte crud şi ulei de ficat de cod. A hrănit al doilea grup cu două treimi carne gătită, o treime lapte nefiert şi ulei de ficat de cod. Pisicile hrănite cu carne crudă erau, din toate punctele de vedere, normale şi sănătoase. Pisicile hrănite cu carne gătită au fătat pisoi care aveau diformități scheletice, probleme cu inima, probleme cu vederea, infecții multiple, iritabilitate, alergii, naşteri dificile şi chiar paralizie. Ooo-ooo!

Experimentul nr. 2: laptele crud *vs* laptele gătit. De data aceasta, Pottenger a avut patru grupuri de pisici. Primul grup a primit două treimi lapte crud, o treime carne crudă şi ulei

de ficat de cod. Celelalte trei grupuri au primit fie două treimi de lapte pasteurizat, fie două treimi de lapte condensat fără zahăr, fie două treimi de lapte condensat îndulcit în locul laptelui crud. A observat aceleaşi rezultate în cazul laptelui crud, şi anume pisici fericite şi sănătoase, şi tot felul de anomalii la celelalte grupuri, devenind din ce în ce mai grave, pe măsură ce laptele era şi mai procesat.

Pe baza acestor experimente, Pottenger a concluzionat că „elementele din mâncarea crudă care activează şi susţin creşterea şi dezvoltarea la tineri par uşor alterate şi distruse de procesul de încălzire". A continuat să extrapoleze că oamenii suferă de aceleaşi deficienţe nutriţionale care provoacă mai multe probleme de dezvoltare cu fiecare generaţie: „Conservarea, ambalarea, pasteurizarea şi omogenizarea – toate contribuie la degradarea ereditară".

Hmmm. Sună ca un argument convingător, care provoacă frică. Dar iată ce nu ştia Pottenger când a spus asta: pisicile au nevoie de taurină.

Taurina este o componentă a acidului biliar pe care pisicile nu o pot sintetiza singure, dar oamenii pot. Ajută digestia şi este un supliment în mâncarea comercială pentru pisici. Dacă pisicile au deficienţă de taurină, ele prezintă probleme de vedere, cardiace şi de dezvoltare. Sună cunoscut? Ghici ce mai e? Taurina este dezactivată de căldură. Aşa că dietele cu carne/lapte gătite ar fi fost sărace în taurină.

Un alt factor de luat în considerare: pisicile sunt carnivore, oamenii sunt omnivori. Este ca şi cum ai compara merele cu portocalele, din moment ce avem necesităţi nutriţionale diferite. Modele de animale mai bune pentru oameni ar fi şoarecii, şobolanii sau primatele. Chiar şi fără să punem la îndoială cât de bine controlat a fost studiul lui Pottenger, nu are sens din punct de vedere ştiinţific să transferi ceea ce a învăţat despre pisici direct la oameni.

Dar să revenim la punctul esenţial al dezbaterii: ar trebui oamenii să mănânce alimente crude sau alimente gătite? Depinde. Iată câteva exemple, fiecare susţinut în literatura ştiinţifică:

MÂNCARE	CRUDĂ SAU GĂTITĂ?	REGULI ORIENTATIVE
Fasole roşie kidney	Gătită	Las-o la înmuiat, fierbe-o sau foloseşte-o conservată
Broccoli	Crud	Ronţăie
Morcovi	Gătiţi	Găteşte-i în aburi şi fă-i piure
Ton	Crud	Asigură-te că e ton la calitate de sushi
Amarant (cereale)	Gătit	Amestecă cu apă, găteşte zece minute sau mai mult
Carne de vită	Gătită	Prăjeşte în tigaie, nu la microunde
Legume	Făcute suc	Pentru pacienţii cu cancer la sân, legumele făcute suc prezintă nutrienţi cu biodisponibilitate mai mare comparativ cu legumele crude sau gătite
Midii	Crude	Soarbe direct din cochilie
Roşii	Gătite	Găteşte-le cu ulei de măsline
Fasole mung	Gătită	Las-o la germinat mai întâi, apoi găteşte-o
Conopidă, varză, varză de Bruxelles, varză kale	Gătite	Găteşte-le la aburi până devin moi
Pâine	Gătită (normal!)	Taie crusta pentru a evita expunerea la acrilamide

Fireşte, apucă-te să mănânci alimente crude dacă vrei sau fii vegan sau adoptă o dietă fără gluten sau mănâncă nişte pisici (sugerez fajita). Dar asigură-te că îţi faci temele. Nu confunda ideologia cu ştiinţa. Aruncă o privire sinceră asupra cercetărilor disponibile (aplicabile la oameni), ca să poţi lua o decizie bine informată.

În fond, e vorba de corpul tău.

Închide caseta

Regula lui Darwin – Mănâncă pentru fertilitate

Deci dacă vegetarianismul este posibil, de ce nu sunt vegetarian în sensul obişnuit?

Ar fi iresponsabil să expun beneficiile doar dintr-un punct de vedere, aşa că permite-mi să explic motivele:

1. Nu am putut identifica nicio singură populaţie indigenă care a prosperat cu o DBPP 100%, nici chiar după ce mi-am rugat cei peste 100.000 de urmăritori de pe Twitter să mă

ajute să găsesc una. Consumul scăzut de produse de origine animală este simplu de găsit, dar chiar şi faimoşii Jaini din India sunt, cu rare excepții, lacto-ovo-vegetarieni. Dr. Weston Price (vezi „Maşina de sex II") şi alții nu au putut nici ei să găsească o cultură indigenă vegană în expedițiile antropologice.
2. Cele mai apropiate rude ale noastre, cimpanzeii, sunt carnivori ocazionali, iar oamenii produc enzima elastază, care serveşte la descompunerea țesuturilor conjunctive pentru digestie.

În ambele tabere există, desigur, dezbateri avide despre biologia evoluționistă şi date contradictorii, dar experiența care a câştigat controversa pentru mine a fost empirică:

3. În timpul cercetării şi intervievării pentru această carte, am întâlnit zeci de femei care au fost vegane şi avuseseră avorturi după avorturi, până când au reintrodus produsele de origine animală în dietă, după care au putut să rămână însărcinate în decurs de câteva săptămâni.

Pe baza celor de mai sus şi a propriilor mele experimente, am concluzionat că o formă de produs de origine animală este necesar pentru producția adecvată de hormoni. Aceasta s-ar putea datora lanțului mai lung de acizi graşi, grăsimi saturate, colesterol, vitamine solubile în grăsimi sau (mai probabil) unei combinații de elemente interdependente, dintre care pe unele nici măcar nu le-am identificat. Este, de asemenea, posibil ca alimentele principale vegetariene să provoace probleme, fie că sunt soia sau gluten. Oricum ar fi, este semnificativ faptul că probabilitatea ca băieții născuți cu hipospadia, deschiderea uretrei în partea de jos a penisului mai degrabă decât în vârf, să aibă mame vegetariene este de 5 ori mai mare decât aceea de a avea mame omnivore. Dr. Richard Sharpe, director al Centrului Medical de Cercetare pentru Biologia Reproducătoare din Edinburgh, Scoția, susține şi el concluzia mea despre soia:

„Am văzut numeroase studii ce arată ce le face soia animalelor femele. Până când nu am asigurarea că nu are acest efect asupra oamenilor, nu le voi da soia copiilor mei”.

Alimentele sunt complexe, iar oamenii sunt prea încrezători.

Ia în considerare antioxidanții pe care i-am identificat până acum în cimbrul de grădină, după cum au fost enumerați de Michael Pollan într-un articol din *New York Times Magazine*:
4-terpineol, alanină, anetol, apigenină, acid ascorbic, beta-caroten, acid cafeic, camfen, carvacrol, acid clorogenic, crisoeriol, eriodictiol, eugenol, acid ferulic, acid galic, acid izoclorogenic gama-terpinen, izoeugenol, izotimonin, kaempferol, acid labiatic, acid lauric, acetat de linalil, luteolină, metionină, mircen, acid miristic, naringenină, acid oleanolic, acid p-cumaric, acid p-hidroxi-benzoic, acid palmitic, acid rozmarinic, seleniu, tanin, timol, triptofan, acid ursolic, acid vanilic.

Şi acesta este doar cimbrul.

Aşa că trebuie să le ştim pe toate, nu? Votul meu: nicio şansă. Pollan a oferit lista în acelaşi scop:
De asemenea, e important să ne amintim că ceea ce ştiința reductivă poate reuşi să perceapă destul de bine încât să izoleze şi să studieze este supus schimbării şi că avem tendință să presupunem că ceea ce vedem este tot ce se poate vedea. Când William Prout a izolat cei trei macronutrienți majori, oamenii de ştiință au crezut că acum înțeleg mâncarea şi de ce are nevoie corpul de la ea; când vitaminele au fost izolate câteva decenii mai târziu, oamenii de ştiință s-au gândit, bine, acum chiar înțelegem mâncarea şi de ce are nevoie corpul ca să fie sănătos; astăzi sunt polifenolii şi carotenoizii cei care par esențiali. Dar cine ştie ce naiba se întâmplă adânc în sufletul unui morcov?

Nu uita niciodată:

1. Putem doar să determinăm deficiențele pentru acele lucruri pe care le-am izolat.

2. Scoaterea respectivilor nutrienți izolați în afara alimentelor integrale poate produce efecte secundare pe care nu le putem prezice.

Scorbutul a fost o problemă misterioasă mii de ani. Abia în 1932 oamenii de ştiință au izolat vitamina C şi au stabilit faptul că cele două erau legate una de cealaltă.

Mult mai târziu, când beta-carotenul a devenit popular în mass-media drept molecula miraculoasă, am avut o abordare mai proactivă şi am început să-l suplimentăm. Mai bine să fii sigur decât să-ți pară rău, nu? Din păcate, după cum am descoperit, cantitățile suplimentare de beta-caroten pot provoca probleme. Pot bloca absorbția altor carotenoide benefice şi pot spori riscul de cancer la prostată şi hemoragie intracerebrală, printre altele. Este cel mai bine absorbit în combinație cu verii săi din alimentele integrale, în proporții care există în mod natural.

Vor exista alte greşeli şi descoperiri similare în anii care vor urma.

În cazul în care pot găsi o populație indigenă care a trăit fără un aliment timp de sute de ani (fructe, de exemplu, ceea ce e uşor), nu îmi fac prea multe griji să îl exclud. Dacă nu pot găsi un astfel de grup, sugerez că ştiința noastră încă nu a ajuns la zi cu darwinismul.

Consumatorul să aibă grijă.

Regula mea generală, pe care o numesc „Regula lui Darwin", este simplă: mănâncă pentru a avea o fertilitate optimă şi toate celelalte se aşază la locul lor.

Mai mult, dacă mănânci aşa încât să ai o fertilitate optimă, vei avea o performanță atletică la nivel înalt şi ceea ce mulți definesc drept sănătate optimă. Indiferent ce dietă alegi, te încurajez să faci următoarele teste, ca un minimum necesar, la fiecare şase luni. Dacă elimini produsele de origine animală în întregime, sugerez să le faci la fiecare trei luni.

Toate aceste analize sunt destul de comune, aşa că medicul tău generalist sau care acordă asistență medicală primară ar trebui, în teorie, să le poată comanda. În multe cazuri, asigurarea le va acoperi, dar fii dispus să plăteşti în numerar dacă e nevoie. Dacă alegi să fii vegan, acesta nu

este locul în care să faci economii. Unii medici care acordă asistență medicală primară nu se vor simți confortabil să administreze analize ginecologice mai complicate şi te vor trimite la un specialist de obstetrică-ginecologie. E în regulă: doar fă-le.

Nu trebuie să ştii ce înseamnă toate acestea; trebuie doar să le fotocopiezi şi să ai o conversație cu medicul tău[368].

Dacă eşti bărbat, fă aceste analize:

Analiza spermei (include volumul, care ar trebui să fie > 1,5 ml; concentrația/numărul > 20 milioane/ml; motilitatea > 40%; morfologia > 30% normal după criteriul OMS)

Testosteron (atât total, cât şi liber)

Estradiol

Hormon luteinizant (LH)

Hormon foliculostimulant (FSH) (testează funcționarea hipotalamusului)

Prolactină (nivelul pituitar)

Colesterol total (160-200)

AST (20-30)

ALT (20-30)

Dacă eşti femeie, fă aceste analize:

Estradiol

Hormon luteinizant (LH)

Hormon foliculostimulant (FSH) (testează funcționarea hipotalamusului)

Prolactină (nivelul pituitar)

Colesterol total (160-200)

AST (20-30)

ALT (20-30)

---

[368] Mulțumiri speciale dr. Nassim Assefi, membru TED şi medic internist specializat în sănătatea femeilor şi medicină generală, pentru ajutorul cu această secțiune despre analize. Am adăugat câteva analize care nu sunt comune pentru testarea fertilității, cum ar fi colesterolul total şi enzimele ficatului. (n.aut.)

Analize de sânge FSH şi E2 (estradiol) din ziua 3 (verifică rezerva ovariană; medicul poate face şi o numărare a foliculilor antrali prin ecografie şi/sau verifică hormonul anti-Muellerian prin sânge)

Acestea sunt elementele de bază. Pentru femei, poate merită să arunci o privire ceva mai detaliată:

1) Ar putea părea evident, dar femeia trebuie să aibă mai întâi ciclu pentru a vedea dacă ovulează. Este important să nu iei contraceptive orale pentru a determina acest lucru. Din păcate, unii medici le prescriu „pastila" vegetarienelor pentru a iniția menstruația, ceea ce pur şi simplu maschează simptomele în loc să abordeze cauza de bază. Fă un test LH de urină luat fără reţetă, începând cu aproximativ ziua 9 (majoritatea femeilor au punctul maxim de LH şi ovulația ulterioară 24-36 de ore mai târziu, în zilele 12-15). Folosirea bețelor de testare a LH-ului din urină este mai simplă decât să iei temperatura bazală a corpului şi să identifici o creştere a acesteia după ovulație.
2) Pentru a verifica uterul şi trompele uterine: fă o histerosalpingogramă (HSG) (colorant injectat în cervix şi imagistică) şi/sau sonohistogramă salină (prima este o analiză mai bună).
3) Pentru a verifica faza luteală, fă un test pentru progesteron în faza luteală – cinci-nouă zile după valul de LH, la trei zile din a doua jumătate a ciclului. Determină progesteronul mediu.

Avantajele tuturor acestor lucruri:

Nu e niciun păcat să iei în considerare consumarea unor produse de origine animală o dată pe săptămână în cazul în care eşti în prezent vegan, dacă înseamnă că vei fi mai sănătos şi mai capabil să îi convingi şi pe alții să mănânce în mod similar. Ideal este, desigur, să găseşti o cale lucidă atât la nivel personal, cât şi global. Greşeala este să o urmăreşti pe cea din urmă şi să o ignori pe prima.

Chiar şi Dave Scott – „The Man", de şase ori câştigător al Triatlonului Ironman din Hawaii şi faimos atlet vegetarian, a

revenit la consumul de carne după ce a concurat ani de zile pe o DBPP 99%. Cu toate că nu mai mănâncă carne roşie de 33 de ani, consumă acum peşte, pui şi curcan.

„Ironia întregii situații este că, atunci când am trecut înapoi la pui şi peşte, am devenit mult mai slab şi m-am simțit mai puternic. Adică, eram într-o formă mai bună la 40 şi ceva de ani în calitate de carnivor decât am fost vreodată pe o dietă bazată strict pe plante... Când am câştigat Ironman în '94, am simțit că puterea, recuperarea şi anduranța mea musculară erau mai bune ca niciodată."

Doar pentru că nu vrei copii acum, nu există niciun motiv să-ți creezi probleme hormonale care afectează totul, de la funcția cognitivă la cea sexuală. Am văzut prea multe vieți tulburate de problemele hormonale induse de dietă. Gândeşte în perspectivă.

Pentru povestea mea personală, vezi „Maşina de sex I: Aventuri în triplarea testosteronului".

Succes şi fă-ți temele. S-ar putea să dai peste o junglă derutantă, dar există căi de a simplifica lucrurile. Sper că dezvoltarea în cinci paşi din ultimul capitol te va ajuta să-ți îmbunătățeşti şi sănătatea şi lumea din jurul tău, cu fiecare masă de care eşti conştient.

Schimbările mici contează.

Instrumente şi trucuri

The Good Guide (Ghidul bun) (http://www.goodguide.com/) Fondat de prof. Dara O'Rourke de la Universitatea din California-Berkeley, acest start-up „pentru beneficii" oferă un ghid al consumatorului pentru produsele comune, notându-l pe fiecare după impactul asupra sănătății, asupra mediului şi asupra societății. Ce chimicale sunt în şamponul tău pentru bebeluşi? Tricoul tău a fost produs prin muncă în condiții inumane în ateliere de croitorie? Chiar sunt bune pentru tine acele cereale integrale? Good Guide îți poate spune şi te poate ajuta să îți îndrepți comportamentul de cumpărător.

Interviuri suplimentare (www.fourhourbody.com/vegan-athletes) Nate Green, care a ajutat la cercetarea pentru acest

capitol, a putut să intervieveze următorii vegani şi foşti vegetarieni, între care: Brendan Frazier, Bill Pearl (câştigător în mai multe rânduri al Mr. America şi Mr. Univers), Mike Mahler şi Dave Scott. Eu i-am intervievat pe Scott Jurek şi fenomenul din alpinism Steph Davis. Toate interviurile sunt disponibile online.

Howard Lyman, *Mad Cowboy: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat* (***Vă****carul nebun: adev****ă****rul adev****ă****rat de la cresc****ă****torul de vite care nu consum****ă** *carne*) (Scribner, 2001) (www.fourhourbody.com/cowboy) Aceasta este una dintre cele trei cărți (celelalte au fost *Spontaneous Healing – Vindecarea spontană* – şi *Sănătatea optimă în 8 săptămâni*[369]*,* de Andrew Weil), care l-au convins pe Scott Jurek să devină vegan. Howard Lyman, un crescător de vite aflat la a treia generație, a apărut la *Oprah* şi a fost parte în procesul său cu crescătorii de vite din Texas.
Lierre Keith, *The Vegetarian Myth* (*Mitul vegetarian*) (www.fourhourbody.com/myth) Aceasta este o privire aruncată celeilalte fețe a monedei. Lierre Keith a fost vegană 20 de ani. Nu mai este, iar această carte analizează realitățile morale, eco-politice şi nutriționale ale veganismului, care au determinat-o să reintroducă produse de origine animală în cantități limitate în diet**ă**. Bogată în referințe şi bine scrisă, este cu uşurință cea mai captivantă carte despre aceste subiecte pe care am citit-o vreodată.

Beyond Vegetarianism (Dincolo de vegetarianism) (www.beyondveg.com) BeyondVeg, editat de vegetarianul Thomas E. Billings, prezintă rapoarte ale unor veterani ai dietelor cu alimente crude şi vegetariene (inclusiv veganismul şi fructarianismul), plus noi dovezi ştiințifice din nutriția clinică. Intenția acestui site este să discute problemele serioase care se pot produce din cauza dietelor alternative, dar care sunt adesea neraportate. Cum şi-au rezolvat problemele cei care au urmat aceste diete, fie prin modificarea ei într-un mod „neaprobat" în timp ce rămâneau

---

[369] Editura Curtea Veche, 2008. (n.tr.)

vegetarieni, fie prin adoptarea unor opțiuni non-vegetariene? BeyondVeg este unul dintre cele mai bune compendii de răspunsuri pe care le-am descoperit.

MATERIAL BONUS

Această carte nu este doar ceea ce ții în mâini. Înseamnă cu mult mai mult. Iată doar câteva capitole distractive care nu au fost incluse din cauza constrângerilor de spațiu:

Reducerea ţintită reluată: înlăturarea grăsimii încăpăţânate de pe coapse
Cum să devii Brad Pitt: utilizări şi abuzuri ale ADN-ului
Studiul China: o critică bine intenţionată
Metale grele: harta ta personală de toxine
Primele 10 motive pentru care IMC este fals
Hiperacţiune şi problemele asociate: cum să-ţi măreşti puterea cu 10% printr-un singur antrenament
Creativitate la cerere: promisiunile şi pericolele medicamentelor inteligente
O alternativă la dietă: punctul de set al grăsimii corporale şi păcălirea hipotalamusului

Pentru toate acestea şi mai multe, te rog vizitează www.fourhourbody.com. Apasă pe fila „Bonuses” („Bonusuri”), pentru a continua aventura pe casetele cu mesaje gratuite şi pe articolele de blog (unde public de asemenea răspunsuri şi sugestii).

Alătură-te nouă şi vezi cât de simple pot fi de fapt schimbările mari.

MULȚUMIRI

În primul rând, trebuie să le mulțumesc celor care au experimentat pe ei înşişi, oamenilor de ştiință şi atleților ale căror metode incredibile sunt sângele care dă viață acestei cărți, inclusiv acelora care au preferat să rămână anonimi.

Chiar dacă numele voastre nu apar în aceste pagini, contribuțiile pe care le-ați adus nu sunt mai puțin spectaculoase. Dacă am omis pe cineva din neatenție, nu pot decât să-mi prezint cele mai sincere scuze. Te rog să-mi dai de veste dacă am avut cumva un lapsus şi mă voi revanşa.

Lui Stephen Hanselman, cel mai bun agent din lume, îți mulțumesc pentru că „ai înțeles" cartea de la prima privire şi m-ai ajutat să o moşesc ca s-o la viață. De la negociere la jazz-ul fără oprire, nu încetezi să mă uimeşti.

Heather Jackson, editarea ta înțelegătoare şi susținerea ta incredibilă au făcut din scrierea acestei cărți o plăcere. Mulțumesc pentru că ai crezut în mine! Întregii echipe de la Crown Publishing, în special celor pe care îi deranjez (pentru că îi iubesc) mai mult de patru ore pe săptămână, voi sunteți coloana vertebrală a acestei cărți: Tina Constable, Maya Mavjee, Michael Palgon, Linda Kaplan, Karin Schulze, Jacqueline Lebow, Jill Flaxman, Meredith McGinnis, Jill Browning, Mary Choteborsky, Robert Siek, Elizabeth Rendfleisch, Tara Agroskin şi Jennifer Reyes. De asemenea, prima versiune a acestei cărți a fost scrisă folosind Scrivener, o aplicație superbă, iar Keith Blount m-a menținut teafăr la minte când am testat limitele programului.

Le datorez o recunoştință aparte lui Charlie Hoehn şi Alexandra Carmichael. De unde să încep?

Charlie, ai fost co-creator şi co-conspirator din cele mai timpurii etape. Pot spera doar că produsul final te face mândru. Numai Dumnezeu ştie că am făcut atâtea nopți albe la Casino Royale cât să omorâm o girafă, iar ele au nevoie de numai 1,5 ore de somn pe noapte. Photoshopul a fost neprețuit şi regret doar că nu am avut mai multe capitole strălucitoare, pline de culoare, care să îți dea migrene. Multe aventuri viitoare ne aşteaptă, iar necazurile în sine vor intra în legendă. Alexandra, eşti o minte neprețuită şi genială. Această carte nu ar exista fără cercetările tale şi fără abilitatea ta de a împleti poveşti încântătoare din informațiile ştiințifice prezentate în reviste. Nu aş fi putut să o fac fără tine. CureTogether.com este extraordinar!

Nate Green, interviurile (şi, prin urmare, câteva capitole) pur şi simplu nu ar fi fost posibile fără ajutorul tău.

Mulțumesc pentru salvarea foarte necesară şi şutul în fund cu deadlift. O să rămân la sumo.

Jack Canfield, eşti o sursă de inspirație şi mi-ai arătat că este posibil să ajungi uriaş şi să rămâi totuşi o ființă minunată şi bună. *4 ore – Săptămâna de lucru*, care mi-a dat permisiunea să scriu această carte, a fost doar o idee până când nu m-ai încurajat tu să fac saltul. Nu îți pot mulțumi suficient pentru înțelepciunea ta, sprijinul de la bun început şi prietenia incredibilă.

Le mulțumesc lui Sifu Steve Goericke şi antrenorului John Buxton, care m-au învățat cum să acționez în ciuda fricii şi să lupt din toate puterile pentru tot ceea ce cred. Această carte – şi viața mea – este un produs al influenței voastre. Fiți binecuvântați amândoi. Problemele lumii ar fi mult mai puține dacă tinerii ar avea mai mulți mentori ca voi doi.

În cele din urmă, dar nu pe ultimul loc, această carte este dedicată părinților mei, Donald şi Frances Ferriss, care m-au îndrumat, încurajat, iubit şi mângâiat în tot acest timp. Vă iubesc mai mult decât se poate exprima în cuvinte.

MULȚUMIRI PENTRU FOTOGRAFII ŞI ILUSTRAȚII

Mulțumiri pline de recunoştință următorilor, pentru permisiunea de a folosi fotografiile, ilustrațiile şi graficele lor.

Pagina 48 © Philippe Halsman, The Halsman Archive

Pagina 59 © James Duncan Davidson

Pagina 60 © Marty Chobot, National Geographic Stock

Pagina 64 © Luiz Da Silva PhD

Pagina 65 © Body Composition Center, Redwood City, California

Pagina 72 © Trevor James Newell, Ray Cronise, Mike Wolfsbauer, Nathan Zaru

Pagina 73 © Anonymous, Erin Rhoades, Julee, Andrea Bell

Pagina 81 © Ramit Sethi

Pagina 85 © Phil Libin
Pagina 105 © Deborah Chud MD
Pagina 117 © prin amabilitatea autorului
Paginile 129 şi 130 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 131 © Glenn McElhose
Paginile 145, 148 şi 153 © Ray Cronise
Pagina 157 © DexCom International
Paginile 160, 162 şi 163 © prin amabilitatea autorului
Pagina 177 © Wikipedia Commons: Harbin, Klaus Hoffmeier
Paginile 182 şi 183 © Mark Reifkind
Pagina 184 © prin amabilitatea autorului
Pagina 187 © Mark Reifkind
Paginile 188 şi 190 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 195 © prin amabilitatea autorului
Pagina 198 © Mike Moran
Pagina 199 © B. Jeffrey Madoff
Paginile 200 şi 201 © B. Jeffrey Madoff
Paginile 207 şi 208 © prin amabilitatea autorului
Pagina 210 © fotografii făcute de Inge Cook, oferite prin amabilitatea dr. Ellington Darden
Paginile 220, 221, 222, 223, 224, 234 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 257 folosită cu permisiunea autorului
Pagina 311 © Dustin Curtis
Paginile 315, 316 şi 317 © prin amabilitatea autorului
Pagina 322 © Phil Hoffmann Archive
Paginile 327, 331 şi 333 © prin amabilitatea autorului
Pagina 337 © Fotosearch
Paginile 353-355 © Gray Cook
Pagina 354 © prin amabilitatea autorului
Pagina 361 © Gray Cook şi Brett Jones
Paginile 372 şi 376 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 378 © prin amabilitatea autorului
Pagina 383 © B. Jeffrey Madoff

Pagina 395 © Tertius A. Kohn PhD
Paginile 396, 397 şi 398 © prin amabilitatea autorului
Paginile 401, 402 şi 403 © Brian MacKenzie
Pagina 426 © Pavel Tsatsouline
Pagina 430 © Mike Lambert, *Powerlifting USA* Magazine
Pagina 435 © Barry Ross
Pagina 436 © Mike Lambert, *Powerlifting USA* Magazine
Pagina 441 © Pavel Tsatsouline
Paginile 451 şi 452 © prin amabilitatea autorului
Paginile 457, 458 şi 459 © Terry Laughlin
Paginile 466 şi 467 © Jaime Cevallos
Pagina 467 © Fotografii ale Major League Baseball
Paginile 467-470 (în afară de MLB de mai sus) © Jaime Cevallos
Pagina 500 © Universal Uclick
Paginile 527 şi 529 © prin amabilitatea autorului
Pagina 554 © Katie Hoehn

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro

CUPRINS

ÎNCEPE DE AICI
MAI SLAB, MAI MARE, MAI RAPID, MAI PUTERNIC?
PRINCIPIILE DE BAZĂ – ÎNAINTE DE TOATE
DOZA MINIMĂ EFICIENTĂ
REGULI CARE SCHIMBĂ REGULILE
PUNCTUL DE PLECARE
MOMENTUL HARAJUKU
GRĂSIMEA CORPORALĂ EVAZIVĂ
DE LA FOTOGRAFII LA FRICĂ
REDUCEREA GRĂSIMII
DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI I
DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI II
LIMITAREA DAUNELOR
CEI PATRU CĂLĂREȚI AI REDUCERII GRĂSIMII
PENTRU AVANSAȚI
ERA GLACIARĂ
ÎNTRERUPĂTORUL PENTRU GLUCOZĂ
ULTIMA SUTĂ DE METRI
ACUMULAREA MASEI MUSCULARE
CUM SĂ OBȚII POSTERIORUL PERFECT (SAU PIERDEREA A PESTE 45 DE KILOGRAME)
ABDOMENE ÎN ȘASE MINUTE
DE LA O MANIE LA ALTA
PROTOCOLUL LUI OCCAM I
PROTOCOLUL LUI OCCAM II
Detalii
ÎMBUNĂTĂȚIREA SEXULUI
ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE
ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE
MAŞINA DE SEX I
FINALURI FERICITE ŞI DUBLAREA NUMĂRULUI DE SPERMATOZOIZI
ÎMBUNĂTĂȚIREA SOMNULUI
PREGĂTIREA UNUI SOMN PERFECT
CUM SĂ DEVII UBERMAN
REMEDIEREA LEZIUNILOR
REMEDIEREA LEZIUNILOR „PERMANENTE”
CUM SĂ PLĂTEȘTI PENTRU O VACANȚĂ LA MARE CU O VIZITĂ LA SPITAL

PRE-ABILITAREA
CUM SĂ ALERGI MAI RAPID ŞI MAI MULT
DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE I
DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE II
ULTRAANDURANŢĂ I
ULTRAANDURANŢĂ II
CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC
SUPRAOM FĂRĂ EFORT
REZOLVAREA LUCRURILOR PE RÂND
DE LA ÎNOT LA BALANSARE
CUM AM ÎNVĂŢAT SĂ ÎNOT FĂRĂ EFORT ÎN ZECE ZILE
ARHITECTURA LUI BABE RUTH
CUM SĂ ÎŢI ŢII RESPIRAŢIA MAI MULT DECÂT HOUDINI
DESPRE O VIAŢĂ MAI LUNGĂ ŞI MAI BUNĂ
VIAŢA VEŞNICĂ
GÂNDURI DE ÎNCHEIERE
GÂNDURI DE ÎNCHEIERE
ANEXE ŞI COMPLETĂRI
CUM SĂ TE TESTEZI – DE LA NUTRIENŢI LA FIBRE MUSCULARE
VALOAREA AUTOEXPERIMENTĂRII
CUM SĂ RECUNOŞTI ŞTIINŢA PROASTĂ
CUM SĂ RECUNOŞTI ŞTIINŢA PROASTĂ 2
DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAŢI – 194 DE PERSOANE
MAŞINA DE SEX II
MAŞINA FĂRĂ CARNE I
MAŞINA FĂRĂ CARNE II
MATERIAL BONUS
MULŢUMIRI
MULŢUMIRI PENTRU FOTOGRAFII ŞI ILUSTRAŢII